بسم الله الرحمن الرحيم

المنظمة العالمية للطب الإسلامي

أكاديمية الطب العالمية

طب الأعشاب والزيوت

تأليف:

محمد موسى رحيّم

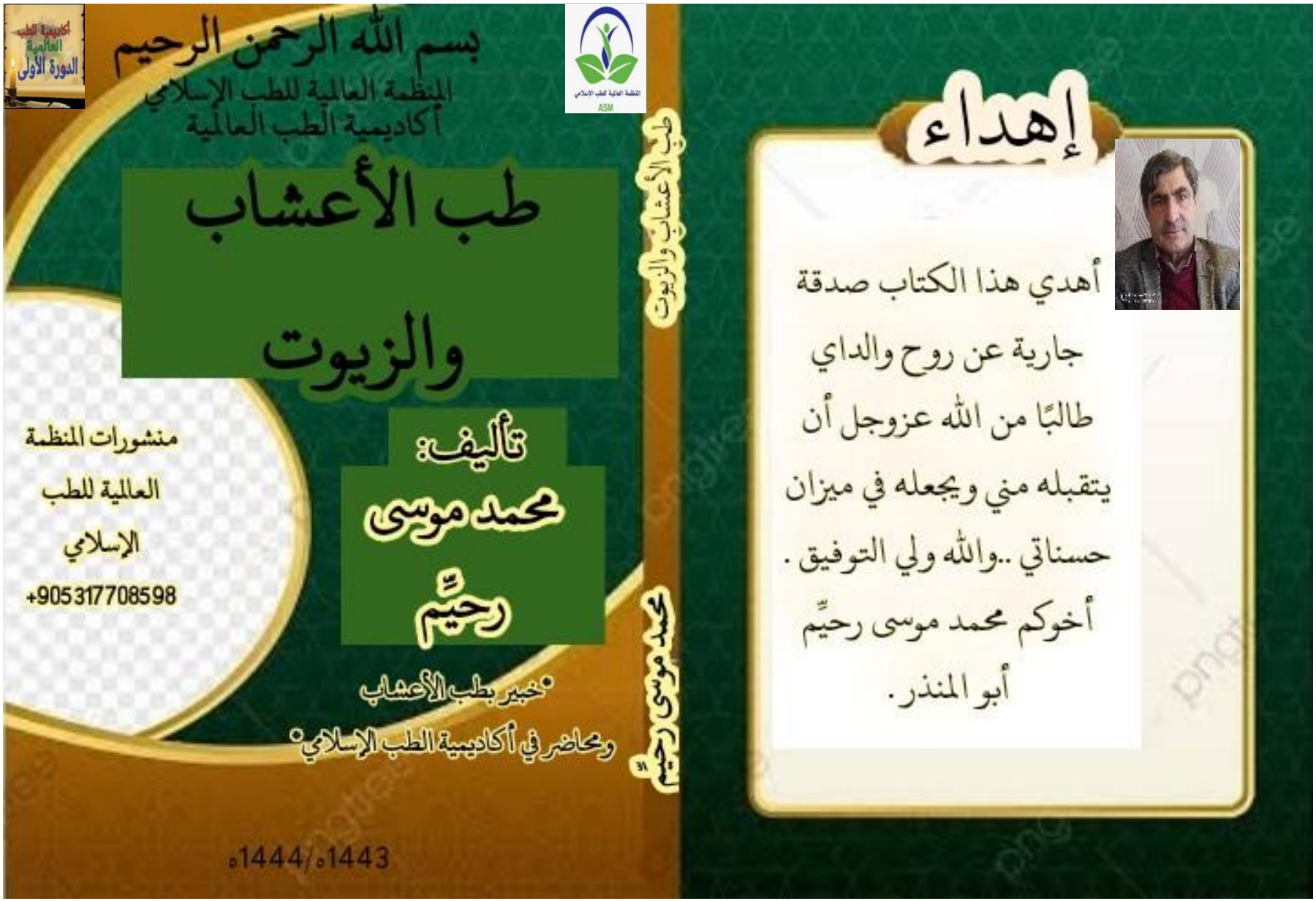
•خبير بطب الأعشاب

ومحاضر في أكاديمية الطب الإسلامي•

منشورات المنظمة العالمية للطب الإسلامي

+905317708598

1443ه/1444ه


بسم الله الرحمن الرحيم
المنظمة العالمية للطب الإسلامي
أكاديمية الطب العالمية
طب الأعشاب والزيوت
تأليف:
محمد موسى رحيِّم
منشورات المنظمة العالمية للطب الإسلامي
+905317708598
خبير بطب الأعشاب ومحاضر في أكاديمية الطب الإسلامي
1443ه/1444ه
إهداء
أهدي هذا الكتاب صدقة جارية عن روح والداي طالبًا من الله عزوجل أن يتقبله مني ويجعله في ميزان حسناتي ..والله ولي التوفيق .
أخوكم محمد موسى رحيِّم
أبو المنذر.

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

اللّٰهُمَّ صل على سيدنا محمد طب القلوب ودوائها ونور الأبصار وضيائها. في هذا الكتيب الذي أضعه بين أيديكم جعله الله صدقة جارية لي ولكم هو مختصر لكتاب الأصول في طب الرسول ، وفي هذا الكتاب نلخص لكم فيه كيفية استخراج الزيوت والتداوي بها والعلاج بالأعشاب الطبية لإن طب الأعشاب توارثنه عن أجدادنا فهو الطب الأصيل وليس كما يسمى الطب البديل، وهو علاج إن أحسنا استخدامه بشكل صحيح وأرجو لي ولكم الفائدة والمنفعة وأن نكون في منفعة الأمة والله ولي التوفيق . أخوكم محمد موسى رحيِّم ابو المنذر .

الفصل الأول

الزيوت

المحاضرة الأولى من محاضرات الأصول في طب الرسول والمخصصة لطب الأعشاب والتداوي بها

علم الزيوت الطبية وكيفية استخراجها وفوائدها

منذ آلاف السنين وأجدادنا يستخرجون الزيوت من البذور إما يدويا وإما عن طريق طحنها بمطاحن خاصة كانت حجرية(عبر معاصر حجرية) أما الآن في العصور الحديثة ومع تطور العلم هناك معاصر صغيرة للبذور (لكن مع تطور الزمن اصبح بمعاصر حديثة ومازال استخراج بعض الزيوت يدويا رغم كل التطور الذي حصل)متوفرة وتفي بالغرض وهناك معاصر آلية وتتوفر الزيوت في الأسواق لكن أنا لا أنصح بكثير من الزيوت لا تعطي الفائدة المرجوة لإن بعض الشركات غير موثوقة تقوم باستخراج الزيت ووضع زيوت عديمة الفائدة **فأنصح** إخوتي طلاب العلم وإخوتي الذين يتعاملون بالطب البديل باستخراج الزيوت اللازم يدوياً إما عن طريق البذور وإما عن طريق الأوراق وسأشرح لكم كيفية استخراج الزيوت يدويا.

مثلا على سبيل المثال بحبوب حبة البركة نحمصها تحميض بسيط جدا يعني نضعها في إناء ونقوم بتحركيها حتى يبدأ تخرج دخان بشكل أزرق نأخذها ونتركها يعني نأخذها على النار ونتركها حتى تبرد ومن ثم نضعها في خلاط كهربائي ونقوم بطحنها مدة 10دقائق تقريبا ثم نضع عليها ربع كوب ماء ساخن ونعيد الكرة مرة أخرى في الخلاط نضربها في الخلاط لمدة من 7دقائق إلى 10دقائق ثم نضيف إليها ربع كوب آخر ونتركها أيضا من 7إلى 10دقائق حتى يبدأ عندما نوقف الخلاط نرى زيت نرى أن هناك زيت بدأ يظهر على الخليط فإن ظهر زيت إما نعيد كرة أخرى ونضع ربع كوب وأما نأخذ إذا ظهر زيت كثير نأخذ الخليط ونضعه في قماش يعني شاش طبي

نربطه بشكل جيد ونعلقه وندعه يصفي تنقيط في إناء أخر لمدة ساعة ثم نعصره بيدنا عصر نعصره فنستخلص منه الزيت (لاستخراج زيت حبة البركة هناك معاصر حديثة متوفرة في الاسواق صغيرة وتفي بالغرض اما استخراجه يدويا يجب ان يكون لدينا خلاط كهربائي نقوم بوضع بذور حبة البركة او الحبة السوداء ونديرها بالخلاط مدة من ٧ الى ١٠ دقائق وبعدها نضع عليها ربع كوب من الماء الحار ثم نعيد تشغيل الخلاط لمدة ٧ دقائق ومن ثم نضع ايضا ربع كوب ونعيد تشغيل الخلاط مدة اخرى حتى يظهر لدينا زيت على وجه المزيج ثم نضع المزيج بقطعة قماشية ونعلقه ونتركه يصفي الزيت على مهل ومن ثم نعصر المزيج ونتركه لمدة ١٠ دقائق ونصفيه في وعاء زجاجي وبهذه الطريقة نستخرج الزيت من الحبوب كزيت السمسم او اللوز او الجوز)

أما استخلاص الزيت عبر الأوراق فنقوم على النحو التالي نأتي بأوراق خضراء إما لنعناع أو البقدونس أو الجرجير أو أي نبات نريد استخلاص زيته نأتي بالأوراق الخضراء بعد غسلها وتجفيفها بشكل جيد نقطعها نهرسها هرس بسيط ندقها دق بسيط ثم نضعها في مطربان زجاجي محكم الإغلاق ونضع عليها إما زيت زيتون وإما زيت نباتي الذي ليس له طعم أو رائحة نضع عليه مقدار من زيت ونغلق المرطبان ونضعه في إناء أو طنجرة ونضع عليه الماء و ندعه على نار يغلي لمدة ساعتين ثم نطفئ ثم نأخذ هذا المرطبان ونلفه بقماشة سوداء أو في مكان مظلم وبارد(لعدم فاسدها) بدرجة حرارة الغرفة ونتركه مدة 15يوما إلى 20يوم مع مراعاة كل يوم نأخذ المرطبان نحركه أي نرجه ثم يترك إلى أوان العشرين يوم ثم نصفيه يصبح لدينا زيت إما زيت نعناع مثلا أو جرجير أو ...الخ (أما من الأوراق فاستخراجها يتم

عن طريق وضع الاوراق في مرطبان مخصص للضغط ووضع زيت زيتون أو زيت نباتي ليس له طعم ونغلق المرطبان ونضعه في قدر فيه ماء ونرفعه على النار ونتركه يغلي لمدة ساعتين ومن ثم نتركه لبرد ثم نغلفه بقماش اسود ونضعه في مكان مظلم وبارد بحرارة الغرفة لمدة تتراوح بين ١٥ الى ٢٠ يوم ثم نصفيه) . هكذا نستخرج الزيوت اخوتي واحبتي . **تم بعون الله وفضله**

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*هناك مطربنات زجاجة مخصصة للضغط تسمى مطربنات ضغط لا تنفجر.

*-بالنسبة للزيوت العطرية وللزيوت الطبية في بعض الأحيان يمزج أكثر من زيت لدهن لتخلص من الآلام.

*-بالنسبة لزيت زيتون بذات متى ما غليانه فقد الكثير من خصائصه.

المحاضرة الثانية: فوائد زيت حبة البركة (الحية السوداء)

زيت حبة البركة أو الحبة السوداء وهذا الزيت المبارك يستخرج من حبوب الحبة السوداء أو حبة البركة وله العديد من الاستخدامات الطبية والعلاجية الداخلية أي داخل الجسم وخارجه أي لمعالجة الجلد والشعر

ومن فوائده الخارجية ١ . **للبشرة**: يستخدم في معالجة الأكزيما والصدفية لاحتوائه على مادة الكولوجين الطبيعي كما يعالج حب الشباب ويساعد أيضا في ترطيب البشرة لاحتوائه على فيتامين E .

٢ . يستخدم زيت حبة البركة أيضاً للشعر من خلال وضعه على الشعر فهو يقوي بصيلات الشعر ويغديها ويمنح الشعر نعومة لاحتوائه على فيتامين E ويساعد في التخلص من قشرة الرأس كما يساعد في انبات الشعر والقضاء على الصلع اذا ما اضفناه لزيوت اخرى.

٣ . أيضا يساعد في سرعة إلتئام الجروح لأنه يساعد في علاج الالتهابات الجلدية ومكافحة البكتريا الضارة لاحتوائه على الكولجين الطبيعي.

٤ . وبالنسبة للأمراض الداخلية يساعد في معالجة الكبد لقدرته المحتملة في تخفيض حدة الأعراض المرافقة لأمراض الكبد التي تسببها الأدوية والمشروبات الكحولية فهو يساعد في تنظيف الكبد من السموم وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة وفيتامين د .

٥ . كما يساعد في صحة جهاز الدوران وخفض فرص الإصابة بالأمراض القلبية، فهو يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع وخفض نسبة الكوليسترول السيء. ويساعد في زيادة نشاط العضلة القلبية وينظم ضربات القلب.

٦ . يساعد في خسارة الوزن الزائد عند تناوله كمتمم غذائي فله فعالية في محاربة السمنة لأنه يعطي الجسم احساس بالشبع.

٧ . يستخدم في معالجة العقم أيضا فهو يساعد في زيادة حركة الحيوانات المنوية ويساعد في لمعالجة الضعف الجنسي أيضاً.

وله أيضا فوائد كثيرة منها يساعد في علاج السرطان والسكر والربو ونقص التركيز لأنه يسعد في تقوية الذاكرة.

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

•-**زيت حبة البركة للأمراض القلبية:** نأخذ زيت حبة البركة ملعقة صباحا على ريق وملعقة مساءا بإذن الله تعالى لإنه غير مشبع وخالي من كوليسترول يساعد في إذابة الكوليسترول والشحوم الثلاثية في الدم

•-بالنسبة إلى زيت حبة البركة لكثير من الحالات الأفضل صباحا ومساءا صباحا يكون الدم والمعدة فارغة ..الدم يأخذ العلاج مباشرة وأثناء النوم حتى يتغلغل في الأعضاء الجسم الداخلية وينتقل أثناء راحة الجسد وإذا أُخذ وقت الظهيرة يؤخذ قبل الطعام بنصف ساعة أو بعد طعام بنصف ساعة

•مدة صلاحية زيت حبة البركة وأي نوع من أنواع الزيوت النباتية إذا استخرجا بشكل جيد وعلى اليد من 3إلى5سنوات إن لم يتعرض لأشعة

الشمس أو للضوء ...يجب أن يوضع في زجاجة محكمة الإغلاق ومعتمة اللون ويوضع بعيدا عن أشعة الشمس والضوء فصلاحيته من 3إلى5سنوات إن أحكمنا الاحتفاظ به أحكمنا إغلاق الزجاجة.

*حبة البركة والسانوج نفس الفصيلة لكن تختلف حجم البذرة .

*المقدار على حسب حالة المريض.

*للصدفية نأخذ إما زيت حبة البركة أو طحين حبة البركة وندهن مناطق لكن اجمال يجب أن نعالج الكبد الكبد هو سبب أمراض الجلد إجمالا نأتي لمعالجة الكبد من السموم والشحوم التي تتراكم عليه ومن ثم نعطي أي علاج للأكزيما بإذن الله نقضي عليه.

*حفظ الحبوب في أواني محكمة الإغلاق ولا تعرض لأشعة شمس ولا وضعها في مناطق تأخذ منها روائح ..يعني مثلا نضعها مفتوحة مكشوفة وتأخذ روائح ونقربها مثلا للكمون أو لليانسون وتأخذ من روائح أخرى هنا يصير فيها فساد... تخزن من سنتين الى 3سنوات إن كان التخزين جيد

*توضع الحبة البركة على الجبن لأنها من المضادات الحيوية وتساعد في حفظها من التلف وتعطي نكهة طيبة.

*وتوضع أيضًا في المعجنات مع المحلب.

- كمية تناول حبة البركة كمكمل غذائي بين ٣٠ و٤٠ غرام مرتين باليوم قبل الطعام بنصف ساعة

المحاضرة الثالثة: فوائد زيت جوز الهند

إن لزيت جوز الهند فوائد عديدة ومذهلة سواء للأمراض الجلدية أو للأمراض الداخلية.

١ **فوائد زيت جوز الهند للشعر**: لزيت جوز الهند العديد من الفوائد للشعر ومن أهمها.

_ منع التصاق الشعر ببعضه ويسهل تسريحه والحفاظ على نعومته.

_ مكافحة القشرة فعند تسخين القليل من زيت جوز الهند وفرك فروة الرأس به عكس عقارب الساعة وتركه لمدة نصف ساعة يساعد في القضاء على قشرة الرأس .

_ يمنح الشعر نعومة ولمعان عند تدليك الشعر به.

٢ . **فوائده للبشرة**: يساعد زيت جوز الهند في ترطيب البشرة من خلال اضافته للكريمات ويعتبر زيت جوز الهند من أدوات تنظيف البشرة من المكياج، كما يساعد في معالجة تقشير الشفاه عندما نمزج قليلا منه مع سكر نبات أو قصب السكر، كما يساعد في استرخاء العضلات وذلك عند تدليك العضلات، كما يستعمل بديل لكريم ما بعد الحلاقة لأنه يساعد في مكافحة البكتريا ويخفف من تهيج البشرة بعد الحلاقة ويرطبها. كما يساعد في التئام الجروح لإنه يحارب البكتيريا الضارة ويحفز المناعة ضد الالتهابات ويخفف حدة الألم بعد الحروق كما يساعد في معالجة التهاب اللثة بعد تنظيف الأسنان.

٣ . كما يساعد في مكافحة الصرع لإنه يساعد في التخفيف من التشنجات المصاحبة لمرض الصرع في بعض الحالات التي لا ينفع معها الأدوية والعقاقير الطبية.

٤ . كما يساعد في معالجة الزهايمر وذلك من خلال اخذ مقدار ملعقتين يوميا يساعد على التركيز والادراك وذلك من خلال احتوائه على مضادات أكسدة تقوي الذاكرة لأنها تساعد في منع تلف خلايا الدماغ اذا اضفناه للنعناع أو الميرمية.

كما يساعد زيت جوز الهند في التخفيف من الأمراض القلبية وذلك من خلال المساهمة في تخفيض الكوليسترول السيء.

كما يساهم في خسارة الوزن لأنه يساعد في حرق الدهون. كما يساعد في الحفاظ على صحة الكبد والكلى والبنكرياس. كما يساهم في تنظيم السكر في الدم. كما يساهم في تقوية جهاز المناعة. ويعتبر زيت جوز المستخلص من ثمار جوز الهند الذي لم يتعرض لأي مواد كيماوية يكون علاج طبيعي

زيت جوز الهند

فائدة:

- استخلصوا الزيوت على أيديكم اخوتي يعني مهما قلنا ومهما فعلنا الكثير من الشركات للأسف للجشع والطمع لا تسأل عن مضرة الأخرين تريد المنفعة المادية ولا تسأل عن المنفعة المعنوية للبشر فكثير من الزيوت على أنه زيت حبة البركة أو زيت جوز الهند أو زيت كذا يؤخذون الملونات والمنكهات ويضعون فيها زيوت نباتية وزيوت عطرية ويطرحونها في الأسواق على أنها زيوت طبيعية فيا إخوتي استخرجوا الزيت بأيديكم

المحاضرة الرابعة: زيت السمك وفوائده

زيت السمك يحتوي على احماض أوميغا ٣ الدهنية المتعددة، وغير المشبعة التي توجد في أنواع معينة من الزيوت وبعض الأسماك والخضروات، حيث يقوم زيت السمك في خفض مستويات الدهون الثلاثية في الجسم كما انه يؤدي الى التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، وذلك لاحتوائه على مضادات الأكسدة.

وإليكم بعض فوائده: يخفض ضغط الدم المرتفع إن لزيت السمك قدرة على خفض ضغط الدم فالأشخاص الذين يتناولون مكملات زيت السمك غالبا ما يكون لديهم ضغط دم متوازن ولا يتعين عليهم مواجهة مشاكل ارتفاع ضغط الدم. كما يساعد في انقاص الوزن لأنه يساعد في نظام فقدان الوزن ويحسن تكون الجسم ويقلل من عوامل الخطر لدى الاشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة لأنه يساهم بشكل مباشر في انقاص الوزن. كما يساهم في تعزيز الجلد: لاحتوائه على فيتامين د وعند تناوله يساعد في تقوية البشرة ويعد النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على احماض اوميغا ٣ وفيتامين د.

كما يساهم في علاج الكبد لإنه يساعد في تقليل الدهون المتراكمة في الكبد، مما يجعله يعمل بشكل صحيح وتشمل امراض الكبد الدهني غير الكحولي حيث يتم تخزين الدهون في الكبد مما يؤدي الى زيادة في الوزن. كما يساعد في صحة العظام والمفاصل ويعتبر الكالسيوم وفيتامين د من العناصر الغذائية الهامة في صحة العظام لاحتوائه على أحماض اوميغا ٣ التي تساعد

في معالجة هشاشة العظام والتهاب المفاصل في سن الشيخوخة كما يساهم في تحسين كثافة المعادن في العظام. كما يعالج حالات الاكتئاب والاضطربات النفسية كما يساعد في علاج أمراض الشعر والعين والجملة العصبية ويساهم في نمو الأطفال. **تم بعون الله** .

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*هل جميع أنواع كبسولات زيت السمك تحتوي على نفس الخصائص أم هناك نوع معين.

*هناك أسماك زيتها مشبع أحادي وليس متعدد لكن سمك سلمون أكثر شيء نافع بإذن الله زيت سمك السلمون.

*أي نوع من أنواع الزيوت كما يقال سلاح ذو حدين إما يكون نافع للجسم ويساعد لتنحيف إما أن يكون ضار ويقوم بالسمنة أخذه قبل الطعام بنصف ساعة معد على إنقاص الوزن بعد الطعام دائما بعد ما الشخص يأكل بنصف ساعة يقوم بتسمين الجسم.

أما بالنسبة إلى الجرعات دون 10سنوات يأخذ كبسولة واحدة من 10وما فوق نمو الجسم يأخذ كبسولة صباحاً وكبسولة مساءاً.

*-يستخرج يدويا عن طريق وضع السمك في إناء طبخ ويوضع عليه زيت الزيتون والثوم وملح والكركم فقط وتغلف بالقصدير ويوضع في الفرن لمدة نصف ساعة وهو مغلف بالقصدير ومن ثم اخراج هذا إناء طبخ وأخذ زيت الموجود معها ووضعه في زجاجة محكمة اغلاق ووضعها في البراد يؤخذ

منه ملعقة واحدة إما صباحا أو مساءا إما مثلا في الظهيرة قبل طعام هذا يكون زيت نظامي ومأخوذ إن شاء الله فيه الفائدة والشفاء بإذن الله تعالى

*-إذا أخذنا الأسماك وطهوناها بالفرن وأخذنا زيتها وطحنا عظامها أيضا وأكلناها تكون نافعة بقدرة الله لكافة الجسد حتى للمفاصل لإنها غنية بفيتامين د وغنية بمضادات الأكسدة وغنية بأحماض الأوميغا 3 التي تساعد على قتل الخلايا السرطانية في الجسم وتحفز الخلايا التي تساعد في بناء جسم الطفل وجسم الذين عندهم ضعف وعندهم وهن

*-أيضًا يوصف لأمراض الكبد خاصة للذين لا يستجيبون للأدوية لإنه مضاد أكسدة من مضادات الأكسدة القوية جدا هو زيت السمك كزيت زيتون وثوم لهم نفع جدا للقضاء على الخلايا السرطانية

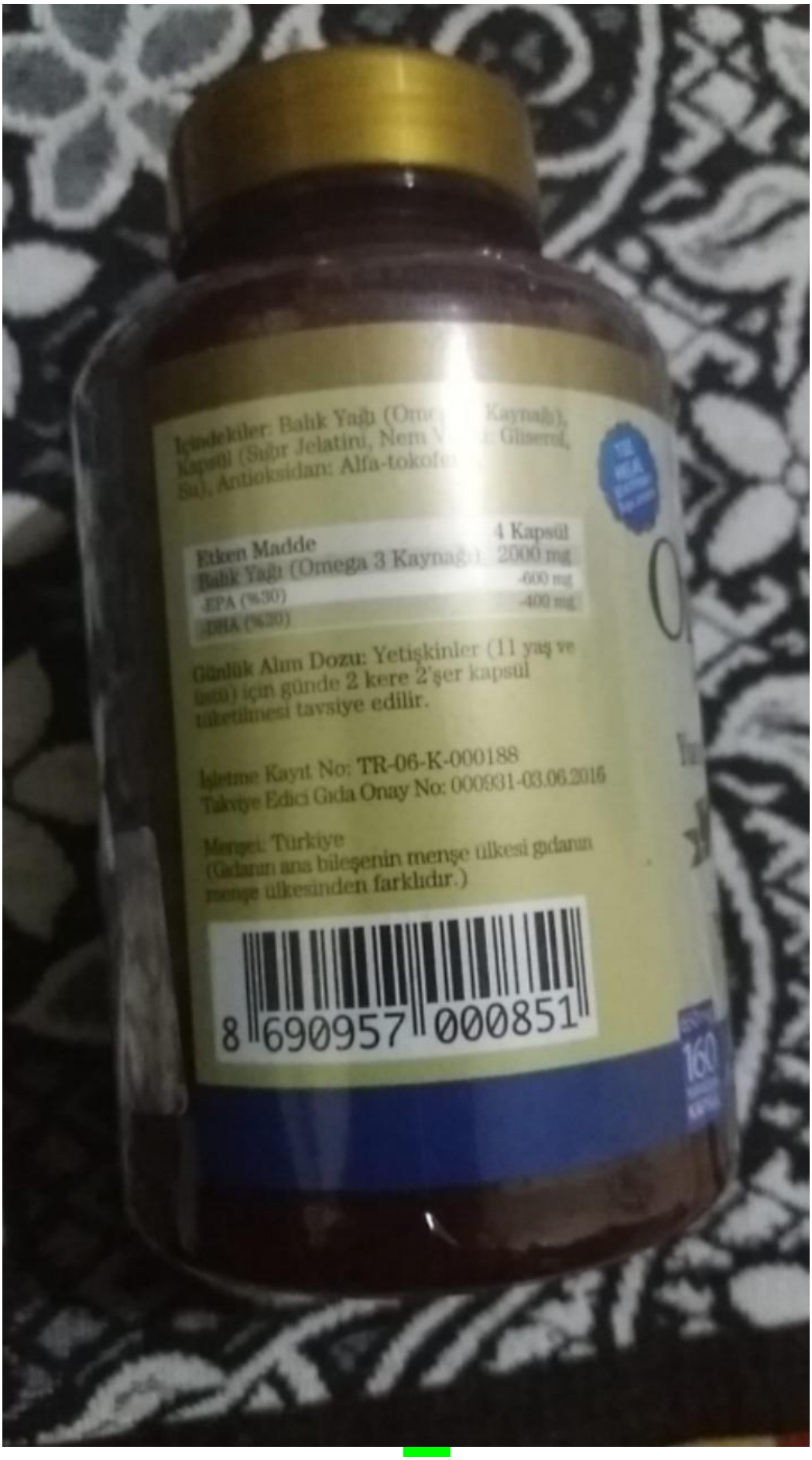
*-فيتامين د الذي موجود بزيت سمك وموجود بالجبن والحليب وموجود في السمسم أيضا وأيضا الكالسيوم وB12 B6 B2 B1 هذا كله يساعد على نمو العظام إن شاء الله

*-زيت كبد الحوت صنف من أصناف زيوت السمك زيت السمك مأخوذ من زيت سمك سلمون تحديدا في هناك أنواع من الأسماك زيتها مشبع وأحادي وليس متعدد الصفات زيت كبد الحوت أثقل من زيت سمك السلمون وله فوائد جمة بإذن الله تعالى.

*-زيت كبد الحوت يختلف عن زيت السمك هو صنف من أصناف زيت سمك لكن يختلف في مكوناته.

•-مقدار من سن 13ومافوق يأخذ جرعة حبتين من زيت سمك أين يعادل ملعقة وسط إلى ملعقتين وسط في اليوم.

هذا أفضل أنواع زيوت السمك المتوفرة في العالم بإذن الله تعالى


Etken Madde
4 Kapsül
2000 mg
-600 mg
-400 mg
Günlük Alım Dozu: Yetişkinler (11 yaş ve
üstü) için günde 2 kere 2'şer kapsül
tüketilmesi tavsiye edilir.
İşletme Kayıt No: TR-06-K-000188
Takviye Edici Gıda Onay No: 000931-03.06.2015
Menşei: Türkiye
(Gıdanın ana bileşenin menşe ülkesi gıdanın
menşe ülkesinden farklıdır.)
8 690957 000851

المحاضرة الخامسة: فوائد زيت الزنجبيل

يعد الزنجبيل من النباتات ذات الفوائد العظيمة فزيت الزنجبيل المستخلص من الزنجبيل يمتلك شهرة واسعة لخصائصه وفوائده الصحية الكبيرة ومن اهم هذه الفوائد لاحتوائه على فيتامينات C. A B . E.

من فوائده:

١ . تعزيز جهاز الهضم: يساعد في التخلص من تهيج المعدة وعسر الهضم والاسهال والم المعدة والغثيان والقيء .

٢ . يساعد في تقوية المناعة ويعالج العدوى لأنه يمتلك خصائص مطهرة تعمل على التخلص من مسببات العدوى في الجسم كما يساهم في القضاء على مشكله التسمم الغذائي لأنه يحتوي مضادات حيوية تقضي على البكتيريا الضارة في الجسم.

٣ . وزيت الزنجبيل يساهم في علاج مشاكل الجهاز التنفسي وذلك من خلال مساهمته في التخلص من المخاط المتراكم في منطقة الحلق والرئتين مما يجعله العلاج المنزلي المناسب في علاج الانفلونزا والربو والتهاب الشعب الهوائية.

٤ . يساعد في تقوية صحة القلب وذلك لإن قدرة زيت الزنجبيل المساعدة في خفض مستويات الكوليسترول المرتفعة والحماية من تجلط الدم ويساهم أيضا في تقوية القلب لأنه يعتبر من مميعات الدم الطبيعية.

٥ . ويعتبر أيضا من مضادات الأكسدة القادرة بالقضاء على الجذور الحرة الضارة المتراكمة في الجسم والتي تعمل على زيادة الخطر بالإصابة بالأمراض المزمنة المختلفة.

كيفية استخداماته الطبية والعلاجية:

١ . يساعد في تدفق الدم وذلك من خلال وضع نقطتين على منطقة القلب ودهنه بلطف.

٢ . يخفف ألام العضلات بأخذ كمية من الزيت ودهن العضلات المصابة بشد عضلي وتدليكها تدليك بسيطا.

٣ . لتحسين عملية الهضم نضع مقدار ملعقة من زيت الزنجبيل في حوض الاستحمام والجلوس به مما يساعد في تسريع الهضم بإذن الله تعالى .

٤ . ولمعالجة الجهاز التنفسي وذلك من خلال نضيف نقطتين من زيت إلى الشاي ونشربه أو نضع من في جهاز الرذاذ.

فزيت الزنجبيل من الزيوت القادرة على علاج كثير من الأمراض لاعتباره صيدلية كاملة.

فمن النادر حدوث مشاكل من استخدامه إلا في سوء استخدامه في بعض الاحيان يمكن أن يسبب حساسية جلدية طفيفة، لذا يعتبر زيت الزنجبيل غير ضار إن احسنا استخدامه ومراجعة الخبير في العلاج.

زيت الزنجبيل

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

•إذا خُلط الزنجبيل مع القرفة يصبح فيها ضرر للجسم لإن القرفة مميعة للدم والزنجبيل مميع للدم يعني كأنك تعطي جرعة قوية جدا للمريض.

•بالنسبة للزنجبيل إذا كان الزيت الزيتون مع الزنجبيل لا يسبب حساسية إنما إذا كان من الزيوت النباتية الأخرى ونأخذ نصنع منه زيت الزنجبيل ننقعه في الزيت إذا كان زيت الزيتون لا يضر الجسد لكن إذا كان من الزيوت النباتية الأخرى المهدرجة يقوم بضرر الجسم والله أعلم.

•بالنسبة لمريض السكر يؤخذ منقوع الزنجبيل مفيد لأجل تمييع الدم يعني هو من مميعات الدم نعطيه لمرضى القلب كمنقوع الزنجبيل والزنجبيل يكون الأخضر.

المحاضرة السادسة: فوائد زيت السمسم

لزيت السمسم فوائد كثيرة للجسم والبشرة والشعر وذلك بفضل مكوناته الغنية بالمواد الفعالة فمثلا بالهند يستخدم للطبخ وأيضا في اليابان وفي الصين منذ اكثر من ٢٥٠٠ سنة، فبالسنوات الأخيرة أخذ العلماء وضعه في الوصفات الطبية لأنه يحتوي على دهون أحادية غير مشبعة ومواد مضادة للأكسدة والكثير من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.

البشرة تتلخّص فوائد زيت السمسم للبشرة فيما يلي[١]: يحتوي زيت السمسم على بعض المضادات المفيدة للبشرة، مما يجعله مضادًا للأكسدة والالتهابات والميكروبات، وتُقلل هذه المضادات من التهابات البشرة وتورمّها، وتخلِّصها من الكائنات الضارة بها بل وتوقف نموّها، كما يُخلّص زيت السمسم البشرة من الجزيئات التي تضّر ببنيتها الخلوية. قد يساعد في علاج البشرة المعرضّة لأشعة الشمس المباشرة.

طرق استخدام زيت السمسم للشعر تدليك الشعر باستخدام كمية مناسبة من زيت السمسم لمدة 20 دقيقةً مرتين أسبوعيًا. عمل مساج للشعر وفروة الرأس بمزيج من زيت السمسم وزيت اللوز الحلو لمدة لا تقل عن 40 دقيقةً؛ لتنعيم الشعر. تدليك الشعر بمزيج من زيت السمسم وزيت جوز الهند لمدة 40 دقيقةً لعلاج الشعر التالف والمتقصف.

-**علاج لعرق النسا:** بحسب الدراسات الطبية العديدة لفوائد نبات السمسم أثبتت التجارب فعاليته في معالجة لعرق النسا وأن مزيجا يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم ثم يضاف لها ملعقة من عصير الليمون. يدلك مكان الألم بهذا الخليط عدة مرات في اليوم إلى أن يختفي الألم بإذن الله.

فائدته للقلب: فإن زيت السمسم يفيد القلب بمساعدة الجسم في إزالة الكولسترول لأنه ينشط حركة الدم في الشرايين مما يؤدي لإزالة رواسب الكولسترول حديثة التكوين. كما يساعد زيت السّمسم بمنع تصلّب الشّرايين. كما أن لزيت السمسم فوائده في زيادة ونشاط الدورة الدموية لاحتوائه على فيتامين "ج" مما يودي إلى تنشيط القلب وتنظيف الشرايين نتيجة اندفاع الدم بقوة في الشرايين.

فوائد أخرى: يفيد زيت السمسم في معالجة عدم وضوح الرؤية, الدّوار, الصّداع، ولتحصين الجسم أثناء الشّفاء من المرض الطّويل أو الشّديد بوجهٍ عامّ. ولدى زيت السّمسم أيضًا سُمِعة في الهند بأنه مسكن فهو يمكن أن يخفّف القلق والأرق باستعمال قطرات قليلة مباشرةً في داخل فتحات الأنف حيث تحمل الشعيرات الدموية في الأنف فائدته إلى المخّ . وكما يساعد في علاج الضعف الجنسي لأنه غني بفيتامينات A . K . J . H . ويعالج أيضًا الأمعاء والكبد.

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*بالنسبة لزيت سمسم يُؤكل أكل بدلاً من زيوت نباتية الأخرى يؤخذ على شكل أكل مع الزعتر أو يُطبخ به الطبخ لإنه لا يحوي على الكولسترول نهائيا فيؤكل بدلا من الزيوت النباتية المهدرجة.

*-بالنسبة لتقوية الذاكرة عليكم بمنقوع الميرامية والنعناع أكل الزعتر مع زيت زيتون تقوي الذاكرة بإذن الله.

*السر الذي عندما يوضع السمسم على مساكن النمل يهرب: السر والله أعلم لإن النمل يفرز مادة تسمى حمض النمل هذه المادة التي في زيت السمسم تقضي على حمض النمل مما يؤدي إلى فقدان النمل رائحة شم حمض النمل مما يجعله يترك ويتجه إلى اتجاه آخر.

المحاضرة السابعة: زيت الزيتون

يستخرج زيت الزيتون من ثمار الزيتون الناضجة. يعتبر زيت الزيتون، الزيت الوحيد الذي يمكن استخدامه بشكله الخام، حيث يستخدم في الطهي وتحضير السلطات، إذ يتميز بقيمة غذائية وعلاجية ودوائية لاحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات، والأحماض الدهنية، والمعادن، والعناصر الأساسية، ونسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تمنع نمو وانتشار الجذور الحرة (Free Radicals) في الجسم، والتي تتلف خلاياه.

من فوائد زيت الزيتون أنه يساعد في تخفيض نسبة الكوليستيرول في الدم

زيت الزيتون ممتاز للصحة، بسبب غناه **بالأوميغا 3 و6 و9** والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة.

من فوائد زيت الزيتون، أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويخفّض مستويات الكوليسترول الكلّيّ والكوليسترول LDL (الكوليسترول الضار) في الدم.

من فوائد زيت الزيتون على الريق حماية القلب وخلايا الدم:

أظهرت تجارب سريرية علمية، أن تناول جرعة صغيرة من زيت الزيتون الصافي في الصباح على الريق، لها فوائد صحية مذهلة.

فزيت الزيتون يحتوي على العديد من الدهون غير المشبعة المفيدة لصحة القلب، ومضادات الأكسدة التي تساعد على حماية القلب، وخلايا الدم من التلف.

1- **فقدان الوزن:** يساهم النظام الغذائي الغني بزيت الزيتون في تسهيل فقدان الوزن، وشرب زيت الزيتون طريقة رائعة للاستفادة من فوائده للتخلص من السمنة، حيث خلص الباحثون إلى أن شرب زيت الزيتون بانتظام، يتسبب في فقدان الوزن أكثر من اتباع نظام غذائي منخفض الدهون، مع ضرورة تجنب الإفراط في تناوله فهو مرتفع السعرات الحرارية، لذلك يجب الاعتدال وألا يتم تناوله مع نظام غذائي مليء بالدهون في الأساس.

من فوائد زيت الزيتون على الريق.

2- **أمراض القلب:** يساعد شرب مقدار ملعقتي طعام من زيت الزيتون يومياً، على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وفقاً للدراسات والأبحاث العلمية، حيث يحتوي زيت الزيتون على الدهون الأحادية غير المشبعة، وهو نوع صحي من الدهون.

لذلك، فإن تناول زيت الزيتون بدلاً من الدهون المشبعة وغير المشبعة، يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

من فوائد زيت الزيتون أيضاً أنه فعال ضد الإجهاد التأكسدي، الذي يرتبط به العديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية.

3- **تحسين صحة البشرة والشعر والأظافر:** من أهم فوائد زيت الزيتون على الريق، أنه يعمل على تحسين صحة البشرة والشعر والأظافر وحتى العظام.

يعمل زيت الزيتون على ترطيب الشعر والبشرة، ويغذي الأظافر والعظام.

4- **تقوية عمل الجهاز المناعي:** منذ القدم كان الناس يتناولون زيت الزيتون على الريق من أجل تحسين عمل وكفاءة جهاز المناعة، الذي يتكفل في محاربة مختلف الأمراض.

فالأحماض الدهنية الموجودة في زيت الزيتون، تلعب دوراً في تعزيز صحة الجهاز المناعي ودعمه، في محاربة مسببات المرض.

فوائد زيت الزيتون للجسم كثيرة والوصفات سهلة:

فوائد زيت الزيتون للجسم كثيرة، خصوصاً إذا تم دهن الجسم بزيت الزيتون، ومنها:

1- يقلل من احتمال الإصابة بسرطان الجلد.

2- يرطب الجسم.

3- يساعد على نموّ الأطفال بشكل أفضل، بالإضافة إلى أنّه يحارب مرض الكساح، ولين العظام. بعض الأطباء ينصح بدهن جسم الطفل بعد الحمام تحديداً بزيت الزيتون وتدليكه بشكل خفيف. فهو أفضل من مستحضرات الزيوت التي تباع في الصيدليات.

4- يقوّي من مناعة الجسم. فهو يحارب السموم التي تدخل إلى الجسم عن طريق الجلد، لأنه يشكل طبقة عازلة.

5- يعالج تشنّجات المعدة والعضلات.

6- يسهل من عملية الهضم.

لتناول زيت الزيتون قبل النوم فوائد جمة . **ما هي فوائد زيت الزيتون قبل النوم؟**

إن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون **قبل النوم تقدم للجسم فوائد كثيرة، منها:**

1- **صحة المرارة:** يمكن أن يساعد شرب زيت الزيتون، في زيادة إنتاج العصارات البنكرياسية والصفراء، والتقليل من خطر الإصابة بالحصوات المرارية.

كما أن العصارات مهمة لتكسير الدهون حتى يمكن امتصاصها في جدار الأمعاء.

2- **أمراض القولون:** البوليفينول الموجود في زيت الزيتون، البوليفينول الموجود في زيت الزيتون، يستخدم كمضاد للأكسدة لتخليص الجسم من الجذور الحرة التي تؤدي إلى السرطان.

تم التوصل إلى أن شرب زيت الزيتون قبل النوم، يثبط سرطان القولون خاصةً بعد سن الـ50.

3- **الإمساك:** من فوائد شرب زيت الزيتون قبل النوم وفي أي وقت آخر. ملعقة من زيت الزيتون تلين الأمعاء وتمنع جفاف البراز، ما يُسهل إخراج البراز ومنع الإمساك

4- **الالتهابات:** يحتوي زيت الزيتون عالي الجودة، على 30 مركب من البوليفينول (Polyphenols)، والتي تعمل كمضادات للأكسدة وتقلل الالتهاب في الجسم.

5- **إنقاص الوزن:** من فوائد زيت الزيتون قبل النوم أنه يساهم في خفض الوزن، فهو يحتوي على حمض الأوليك (Oleic acid) الذي يساعد في خسارة الوزن.

6- **السكر في الدم:** من فوائد شرب زيت الزيتون قبل النوم، أنه يحافظ على مستويات السكر الطبيعية في الدم، ويقلل من خطر ارتفاعها أو انخفاضها عن الحد الطبيعي.

زيت الزيتون

زيت الزيتون

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*بالنسبة لزيت زيتون لحصيات المرارة: نأخذ زيت زيتون مقدار ملعقة ونضع معه عصير ليمون مقدار نصف ملعقة يُؤخذ قبل الطعام بنصف ساعة أو بعد طعام بنصف ساعة على حسب المريض إذا كان المريض يشكو من آلام المعدة بعد الطعام بنصف ساعة نأخذه إذا كان ليس عنده أي شكوى بالمعدة وأمراض المعدة قبل طعام بنصف ساعة بإذن الله تعالى يكون الشفاء.

*كيفية فحص واختبار الزيت الأصلي من المغشوش

نضع كمية من الزيت في الثلاجة لمدة ساعتين الى ٣ ساعة فان اصبح لونه مائل الى اللون الابيض وتجمد فهذا يدل على انه خالي من الغش وان اصبح اصفر ولم يتجمد فيكون مغشوش.

*يدخل زيت الزيتون في صناعة المراهم وخصوصاً مرهم الشمع إذا أخذنا معه شمع العسل والكركم يُصبح جيد جدا ونافع بإذن الله تعالى لكثير من الأمراض إذا كان شمعا أصلي.

*بالنسبة لزيت الزيتون والتمر زيت زيتون والتين المجفف إذا أخذنا ثلاث تينات أو ثلاث تمرات ونقعنها في الزيت الزيتون في ثلاث ملاعق من زيت الزيتون من المساء حتى الصباح ووضعنا في الصباح قليلاً من الكركم وعَصرة من ليمون وأكلنا التين أو التمر وشربنا زيت زيتون فإنه علاج بإذن الله تعالى للأمراض الكبدية والمرارة والأمعاء بإذن الله تعالى.

*-نأتي بالحنظل ونضع القليل من الحنظل ونضع عليه زيت الزيتون في مطربان زجاجي مُخصص لضغط نضع الحنظل وزيت زيتون ونحكم إغلاق المطربان ونضعه يغلي على البارد في ماء مدة ساعتين يُسمى التسخين البارد يُسخن الزيت مع الحنظل ويؤخذ دهن المناطق بإذن الله تعالى لصدفية وللأكزيما ولقشرة الرأس وأيضا يعالج إن شاء الله حبة حلب (اللشمانيا).

*-بالنسبة لحفظ زيت زيتون وحفظ العسل وكثير من الزيوت عدم تعرضها لأشعة الشمس المباشرة والضوء يعني أشعة الشمس أولاً والضوء ثانيا يعني يكون في مكان مُظلم ودرجة حرارته لا تتجاوز 20درجة مئوية وفي أواني محكمة الإغلاق.

فائدة: بالنسبة لزيت زيتون لما الله سبحانه وتعالى خَصَهُ في القرآن الكريم شجرة مباركة هذه الشجرة تُصدر إشعاعات في الليل تظهر في السماء كثير من صعدوا إلى الفضاء من العلماء قالوا إنها تُصدر إشعاعات كالألوان الفسفورية فالله سبحانه وتعالى لما خصها في القرآن الكريم اكتشف العلماء حديثاً بأنها تُصدر إشعاعات كأنها نور تُعطي أشعة نور بإذن الله تعالى تظهر على الفضاء الخارجي*

*-وبالنسبة لحفظ زيت زيتون والعسل كان أجدادنا يَحفظونه في أواني فخارية، والأواني الفخارية كانت تحمي الزيت وتحفظه لسنوات لإنها لا يخترقها لا أشعة الشمس ولا الضوء فالآن أصبحنا في التطور نضعها في زجاجات وفي أواني بلاستيكية، والأواني البلاستيكية تؤدي إلى الضرر فنرجو من يريد أن

يحفظ زيت الزيتون أو زيت آخر أن يضعه ويحاول أن يضعه في أواني فخارية هناك أواني فخارية مخصصة لحفظ الزيوت.

*-نقوم بمعالجة الأذن أولاً بالثوم وزيت الزيتون نأخذ فص من الثوم نقطع رأس الرفيع منه ونضع قليل من الزيت الزيتون المدفئ في الأذن نضع فص ثوم في الأذن يقوم فص الثوم بسحب الالتهابات وإذا أردنا أن نستخرج زيت الثوم بزيت زيتون مع البصل أيضا يعالج إلتهابات الأذن الوسطى بإذن الله تعالى والدوار الدهليزي بالأذن.

*-بالنسبة لزيت الزيتون في العين لا يؤخذ كتقطير إنما يُؤخذ كتكحيل يوضع على مرود أي عود الكحل يُوضع عليه من زيت زيتون مع كحل إما القرمز أو..إلخ ويوضع في العين لايُقطر قطر.

*-فائدة زيت زيتون للأمراض الروحية أنه يطرد المس واذا وضع معه المسك والعنبر والسدر.

المحاضرة الثامنة: فوائد زيت الخروع

لزيت الخروع العديد من الفوائد لشعرك وبشرتك وصحتك، فما هي فوائد زيت الخروع؟ تعرف عليها في المقال التالي.

أصل زيت هو بذور نبات الخروع التي يستخرج منها، وهو زيت أصفر اللون، تابع قراءة المقال الاتي لتتعرف على **أهم فوائد زيت الخروع:**

لطالما اشتهر زيت الخروع واستخدم في الطب القديم كمُلين للأمعاء، ومعالج للالتهابات، ومضاد للأكسدة، وتعود فوائد زيت الخروع إلى محتواه العالي من الدهون غير المشبعة ومضادات الأكسدة القوية، إضافة إلى خصائصه المضادة للالتهاب والبكتيريا, وقد وجد له عدة فوائد تعود على الجسم.

إليكم في ما يأتي أشهر فوائد زيت الخروع واستخداماته:

علاج الإمساك: وجد أن زيت الخروع ملين قوي للأمعاء مما يجعل له دورًا في الوقاية من الإمساك، وبالإمكان تناوله بأخذ نصف ملعقة صغيرة منه، أو خلطه مع أحد العصائر الطبيعية، مثل: البرتقال لتحسين مذاقه القوي.

علاج الالتهابات: وجد أن لتدليك الجسم بزيت الخروع اثار إيجابية وفعالة في علاج الالتهابات نتيجة احتوائه على حمض الريسينوليك والتي تشمل التهاب المفاصل، والتهاب العضلات، والتهاب الأعصاب، ولكن إلى الان لا توجد دراسات كافية تدعم هذا الاستخدام.

مضاد حيوي للبكتيريا والفطريات: وجد أن لزيت الخروع دور فعال في مكافحة بعض أنواع الميكروبات والقضاء عليها، وخاصة الجلدية منها، مثل: السعفة الفطرية

تحفيز الولادة: كان زيت الخروع يستخدم قديمًا في تحفيز عملية الولادة الطبيعية، وقد وجدت العديد من الدراسات فعالية زيت الخروع لهذا الغرض، لكن ما زال هناك حاجة للتأكد من عدم تسببه بمضاعفات على المرأة الحامل وجنينها.

تعزيز صحة البشرة والوقاية من مشكلاتها: يستخدم زيت الخروع كأحد المرطبات الطبيعية للجلد، والتي تعمل على تحفيز نمو خلايا جلدية سليمة والحفاظ عليها، مما يجعل البشرة رطبة ونضرة ومشرقة نتيجة احتوائه على عدد من الأحماض الدهنية.

يعد زيت الخروع سلاح فعال في مواجهة التجاعيد وعلامات الشيخوخة التي تصيب البشرة، وتحسين مظهر الجلد، وعلاج تغير لون الجلد، ما يفسر استخدامه في عدد كبير في منتجات العناية بالجسم والبشرة.

بالإضافة إلى السابق وجد أن لزيت الخروع **فوائد أخرى** تعود على **البشرة والجلد**، منها: الوقاية من التهابات الجلد، وعلاج حروق الشمس، وحب الشباب، ويعد مادة امنة للاستخدام للبشرات الحساسة والمعرضة لظهور حب الشباب دون تسكير المسامات.

الحفاظ على صحة الشعر: يتكون زيت الخروع بالأساس من الأحماض الدهنية، وفيتامين هـ الضروري جدًا لصحة الشعر ونموه بشكل خاص، وتظهر أهم فوائد زيت الخروع المستخدمة بفعالية ضد مشكلات الشعر بما يأتي:

ترطيب الشعر وإعطائه اللمعان.

يعزز نمو الشعر ويمنع تساقطه.

يعالج تقصف الشعر.

يعالج جفاف فروة الرأس ومشكلاتها، ومنها: قشرة الرأس.

مضاد للالتهابات والفطريات التي قد تصيب فروة الرأس.

بإمكانك استخدام زيت الخروع مع خليط من أنواع زيوت أخرى مفيدة للشعر، مثل: زيت جوز الهند، وزيت الزيتون، وزيت الأفوكادو، واستخدامها كقناع للشعر مرتين بالأسبوع.

زيت الخروع للرموش: طالما أن لزيت الخروع فوائد تعود على الشعر وبصيلاته فمن المحتمل أن له اثار مشابهة على الرموش والحواجب، وهذه الخاصية من أكثر خواصه شهرة واستخدامًا بين النساء على الرغم من عدم وجود دراسات تثبت هذه الفائدة بشكل قطعي.

يساعد زيت الخروع في تغذية بصيلات الشعر نتيجة احتوائه على أحماض دهنية كأحماض الأوميغا، والتي لها دور أيضًا في مواجهة البكتيريا والفطريات وحماية بصيلات الشعر.

العناصر الغذائية في زيت الخروع:

تنبع فوائد زيت الخروع العديدة من قيمه الغذائية وما يحتويه من عناصر مهمة، حيث تحتوي ملعقة واحدة كبيرة من زيت الخروع على 120 سعر حراري، و14 غرام من الدهون، بالإضافة إلى أحماض أوميغا 6 وأوميغا 9 الدهنية، ونسب عالية من فيتامين هـ، وعدد من المعادن والبروتينات.

يدخل زيت الخروع في العديد من الصناعات الدوائية والتجارية، منها: صناعة الصابون، والمستحضرات التجميلية والعناية بالبشرة، وصناعة الأدوية، وزيوت المساجات وغيرها العديد.

أضرار زيت الخروع واثاره الجانبية: زيت الخروع عادة امن للاستخدام طالما يتم استخدامه بجرعة مناسبة وكما هو موصى به، ولكن في بعض الحالات يجب الحذر عند استخدامه واستشارة الطبيب، وتشمل هذه الحالات:

- النساء الحوامل والمرضعات.

-الأشخاص الذين يعانون من انسداد في الأمعاء.

-أمراض الأمعاء الالتهابية الحادة.

_التهاب الزائدة الدودية.

-الام في البطن.

-وجود حساسية من زيت الخروع.

-تناول الأدوية المدرة للبول، والستيرويدات، ومنتجات عرق السوس.

ومن الجدير بذكره أن الحصة الموصى بتناولها من زيت الخروع خلال اليوم لا تزيد عن نصف ملعقة صغيرة، وإذا زاد تناولك عن حد هذه الجرعة فقد تصاب بتسمم بزيت الخروع، وتتمثل أعراضه بالإسهال، والغثيان، وتشنجات وآلام في البطن، وصعوبة في التنفس.

وفي الختام السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . والله ولي التوفيق .. اخوكم محمد موسى رحيّم أبو المنذر

أكاديمية الطب
العالمية
الدورة الأولى

زيت الخروع

الفصل الثاني

الأعشاب

المحاضرة الأولى في الفصل الثاني: الأعشاب وفوائدها بالعلاج

كان أجدادنا منذ آلاف السنين يستخدمون الأعشاب في العلاج والتداوي وكانوا يبحثون ويستقصون عن الأعشاب في البراري ويجنون تلك الأعشاب والاستفادة منها وكانوا يدوننها في كتب خاصة واشتهر أطباء كثيرون في تاريخنا "كلقمان الحكيم" و"الرازي" وغيرهم الكثير وقدموا للبشرية العلوم في التداوي بالأعشاب و التداوي بالأعشاب أو طب الأعشاب أو العلاج النباتي: الذي هو أحد مواضيع علم النبات ويشتمل على استخدام ماهو مخصص من النباتات لأغراض طبية أو كمكمل غذائي.

كانت النباتات أساسًا للمعالجة الطبية منذ ما قبل التاريخ، وما زال التداوي بالأعشاب أو طب الأعشاب يُمارس على نطاق واسع اليوم.

يستفيد الطب الحديث من العديد من المركبات المشتقة من النباتات كمادة أولية أساسية في صناعة الأدوية. على الرغم من أن التداوي بالأعشاب قد يطبق المعايير الحديثة لاختبار فعالية الأعشاب والأدوية المشتقة من المصادر الطبيعية، إلا أنه لا يوجد إلا عدد قليل فقط من التجارب السريرية والمعايير عالية الجودة بالنسبة للنقاء أو لجرعات الاستخدام. في بعض الأحيان يتوسع نطاق الأدوية العشبية ليضم المنتجات الفطرية وعسل النحل، فضلا عن المعادن والأصداف وأجزاء معينة من الحيوانات.

تعتبر الأعشاب الطبية مفيدة لجسم الإنسان لأنها تقوم بعلاج بعض الأمراض أو المشاكل الصحية، على سبيل المثال: **نبتة المريمية وفائدتها:** في علاج ألم البطن، **والبابونج وفائدته:** في علاج أمراض الرشح والسعال والطب الحديث لا يستطيع الاستغناء عن الأعشاب واستخدامها في العلاج لأنها طب شمولي وتستخدم في كثير من العقاقير إما على شكل شرابات أو كبسولات أو حبوب.

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*بالنسبة للأعشاب الطبية إجمالاً لا يوضع عليها مواد حافظة لإنها تفسد فوائد الأعشاب وذلك بسبب المواد الحافظة.

*المواد العشبية إجمالاً عندما نريد غليها وحفظها لا تحفظ أكثر من مدة أسبوع تفسد إجمالاً يعني بالتسخين المستمر، بالتسخين المستمر يعني تسخينها لكن تفقد فعاليتها بعد يعني إذ وضعنا مواد الحافظة فقدنا الفاعلية فقدنا المنفعة.

المحاضرة الثانية: مرض السكري والتوابل والأعشاب التي تخفضه من الدم

بسم الله الرحمن الرحيم

على مدار السنوات الماضية ارتفعت معدلات الإصابة بمرض السكري بشكل كبير على مستوى العالم، وهناك أسباب عدة للإصابة بالسكر الذي يصاحب المريض لنهاية حياته السبب إما الجينات الوراثية أو السمنة المفرطة أو الأغذية التي تسبب في ضرر البنكرياس وتعطله عن ضبط الانسولين بالدم مما يسبب بارتفاع السكر، وهناك توابل واعشاب تساعد في خفض السكر بالدم.

1-**الحلبة:** فهي من التوابل التي تساعد في خفض السكر وذلك عن طريق أخذ ملعقة من الحلبة المطحونة ونقعها بكأس من الماء المغلي وتغطيتها لمدة ٧ دقائق وشربها على الريق. أو أخذ كبسولتين صباحاً وكبسولتين مساءا.

2-الريحان: وذلك من خلال أخذ ٧ ورقات من الريحان (الحبق) ونقعها في كأس من الماء الحار وتغطيتها لمدة7دقائق وشربها صباحاً أو مساءاً ويفضل على الريق صباحاً.

3-القرفة: تساعد القرفة في ضبط مستوى السكر بالدم وذلك من خلال شرب كأس من منقوع القرفة أو أخذ كبسولتين صباحاً.

4-الكزبرة: تساعد الكزبرة في خفض السكر بالدم وذلك من خلال مضغ ملعقة من الحبوب لمدة سبع دقائق صباحا أو أخذ كبسولتين من مطحون الكزبرة في الصباح.

5-الكمون: فهذا النوع من التوابل له القدرة السحرية في خفض السكر بالدم وذلك من خلال نقع ملعقة من البذور بكأس ماء حار لمدة ٧ دقائق وشربها صباحا أو أخذ كبسولتين .

6-القرنفل: فهو يتميز بخصائصه العلاجية الهائلة وتأثيره الايجابي في محاربة السكر في الدم وضبطه وذلك من خلال مضغ مسمارين صباحا ووضع مسمار تحت اللسان مساءا قبل النوم .

7-**القسط الهندي:** له مقدرة عالية على ضبط السكر بالدم وذلك من خلال أخذ ملعقة صغيرة ووضعها في كأس ماء أو أخذ كبسولة صباحا .

8-**القراص:** هذه العشبة التي حيرة الاطباء لفوائدها العلاجية ولمحاربة السكر نأخذ ٧ أوراق من القراص وننقعها في كأس ماء مغلي لمدة ٧ دقائق ونشربها في الصباح .

9-**الكينا أو الكيناتوس:** نأخذ ٦ أوراق من الكينا أو الكيناتوس ونقوم بنقعها في كأس من الماء الساخن لمدة ٧ دقائق ومن ثم نشربها صباحا.

وهناك الكثير من الأعشاب التي تساعد في ضبط السكر **مثل**: الشيح والقيصوم والأخلية. وننصح مرضى السكر بالإكثار من أكل الخضار الطازجة والثوم والبصل و الابتعاد عن النشويات والسكريات والزيوت النباتية المهدرجة والاكثار من أكل زيت الزيتون في السلطات مع عصر الليمون أو الخل. وفي الختام نتمنى لنا ولكم السلامة من كل بلاء.

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*لتأكد من أن القسط الهندي أصلي: عند ذهاب للعطار تطلب القسط الهندي على شكل عيدان وتدعه يطحنه أمامك وبالنسبة للسكر هناك نوعان من القسط الهندي قسط لون أبيض حلو والقسط الثاني لون بني وهو مُر نأخذ البني لمرضى السكر.

*نعطي الأعشاب والأدوية لكي تنظم وتضبط الأنسولين في الدم فقط لا غير إنما كعلاج لا يعلمها إلا الله نحاول عسى أن نجد له علاج.

*انخفاض السكر أخطر من ارتفاع السكر، ارتفاع السكر ممكن نسيطر عليه ضرره خفيف جداً أما انخفاضه ممكن يؤدي للوفاة أو شلل.

*هل ممكن إعطاء ملعقة عسل شربا لمرضى السكري أو وصف التمر؟ بالنسبة للعسل إذا كان عسل طبيعي غير مغشوش يمكن أخذ كمية من العسل.

*التمر لا يأخذ المريض أكثر من ثلاث تمرات، ثلاث تمرات فقط تكفيها إنما إذا أخذ أكثر من ثلاث فترفع السكر عنده.

*مادة الأنسولين الموجودة في البصل لا ترفع السكر وتعالج إن شاء الله من مرض السكر يعني تخفض لا ضرر فيه.

*في سكريات البصل في أنسولين فلا ضرر فيه البصل ويفضل لمرض السكر أخذ البصل المشوي يوازن السكر بإذن الله.

*أوراق الكينا أقوى من اللحاء وأيضا تُعطى تبخير يعني تغلى الأوراق وتعطى تبخير لمرضى الربو و الأمراض التهابات القصبات المزمن.

بالنسبة للحاء الكينا يعطي نتيجة لكن نتيجة المضمونة100%بالأوراق بإذن الله تعالى

*سؤال: هناك أناس استخدموا حمية خاصة بالاعتماد على الكوسا أكلا بشكل مسلوق لمدة أربعين يوما مع بعض التمارين الرياضية وتم شفائهم بشكل كامل من السكري ما هو رأيكم بمثل هذه البرامج؟

جواب: جيدة لكن لم يثبت شفاء نهائيا من هذا المرض لإن البنكرياس بقدرة الله سبحانه وتعالى إن شاء الله يكون نتيجة 100%مضمونة لكن أنا لا أثق بهذا الشيء إلا إذا تأكدنا 100% ولفترات معينة لإن البنكرياس من توقف لا يعمل وحاولوا الأطباء أن يضعوا بنكرياس صناعي فما استطاعوا

لكن الكوسة إذا أخذت على الريق كوسة أو الباذنجان نيئا نقشر باذنجانة ونقطعها على شكل مربعات صغيرة بحجم حبة دوبران أو البنادول ونأخذ من ثمان قطع بلع نبلعها بلع لا نمضغها كحبة دوبران أو البنادول مضغ تقوم بامتصاص لإنها إسفنجية تقوم امتصاص السكر وأيضا أمراض الضغط الذي هو الكولسترول الضار من المعدة وتساعد على علاج المعدة إن شاء الله من الجرثومة ومن القرحة بإذن الله تعالى.

*سبب تعطل البنكرياس هي أمراض سببها الكبد عندما ينفعل الشخص ازعاج قوي يتسبب عنده كثير من الأمراض تأثيرها على الكبد ضغط النفسي يؤثر على الكبد فتظهر الأمراض منها مرض السكر منها أمراض البهاق، البرص،

الجذام، الصدفية منها كثير من الأمراض بسبب الكبد فعندما يعالج الكبد بشكل جيد ونخلصه من السموم نستطيع أن نعالج الأمراض الأخرى.

والآن العلماء يحاولون جاهدين لمعالجة الأمراض لكن لم يستطيعوا أن يقوموا بتفعيل البنكرياس وإعادته للعمل محاولات كثيرة وإن شاء الله في المستقبل القريب نجد علاج لهذا المرض الأهم أن الابتعاد عن الزيوت النباتية المهدرجة التي سببت الكثير من الأمراض ومنها أمراض الكبد.

يؤخذ التمر مع زيت الزيتون والثوم والكركم مع عصرة ليمون

نعمل منقوع سبع تمرات أو ثلاثة أو خمس تمرات نضعها في كأس نضع عليها كل تمرة ملعقة زيت زيتون ومعها فصين من ثوم ننقعها من المساء حتى صباح صباحاً نأكل تمرات ونضع بعد أكل تمرات نضع قليل من الكركم ملعقة صغيرة من الكركم في الزيت ونعصر عليه عصرة من الليمون عصرة صغيرة يعني مقدار ملعقة وسط ونشرب الزيت ثم ننقع بدلاً منها حتى المساء لنأخذ علاج لفترة عشرة أيام بعد عشرة أيام إن شاء الله ينظف الكبد.

*وصفة لخفض السكر: إذا أتينا بحنظلة خضراء طازجة وقصصنها بنصف ووضعنها على أسفل القدمين بإذن الله تعالى نتركها لمدة معينة ونضع في كفنا الأيسر ملح وفي الكف الأيمن سكر ونجلس حتى يصل المرار إلى فمنا فننظر إلى السكر وإلى الملح قد صاروا بلون الأصفر أي التهابات الجسد جاءت إلى الملح والسكر فأعطتهم اللون الأصفر تحولوا من اللون الأبيض إلى اللون الأصفر ويصل المرار إلى اللسان فهذا دليل على أن الجسم أخذ تخفيض لسكر في الدم.

وهناك منقوع الحنظل المجفف إذا طُحن ووضع في الماء أيضاً له نفس العلاج يؤخذ نفس العلاج يُنقع في الماء فاتر وتضع القدمين في الإناء الذي موضوع فيه الماء مدة من 10دقائق إلى ربع ساعة حتى يصل المرار إلى الفم.

*هل للترمس المر دور في خفض السكر؟ نعم له دور فعال

ولقهوة الشعير إذا ما حمصنا الشعير وطحنه وشربناه كالقهوة

*طريقة لطحن الترمس: نقوم بتجفيفه بالفرن أو عن طريق التحميص ونقوم بطحنه بمطحنة حجرية الرحة أو مطحنة اللحوم.

محاضرة الثالثة: فوائد الثوم

فوائد الثوم الصحية

تتعدد فوائد الثوم الصحية، ومن أهم وأبرز فوائد الثوم ما يأتي:

1. خفض مستويات الكولسترول: قد يقلل تناول الثوم بصورة منتظمة من مستويات الكولسترول في الدم عن طريق معادلة النسبة بين الكولسترول الجيد (HDL) والكولسترول السيئ (LDL)، بالإضافة إلى ذلك وُجد أن تناول الثوم بشكل منتظم قد يساهم في خفض ضغط الدم وبالتالي فإنه يمنع حدوث أمراض القلب والسكتات القلبية.

2. الحد من الجلطات الدموية: قد تؤدي الجلطات الدموية إلى انسداد الشرايين و بالتالي توقف تدفق الدم إلى أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة، حيث تكمن خطورة هذه الحالات بأنها قد تؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبات القلبية، ولكن يمكن لتناول الثوم أن يزيد من إنتاج أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية والذي يساعد على توسيعها، ونتيجة لذلك يمتاز الثوم بتذويب الجلطات الدموية.

3. محاربة الأمراض المعدية: لقد استخدم الثوم منذ آلاف السنين كواق ومعالج للعديد من المشاكل الصحية، حيث يحتوي الثوم على مركبات الكبريت، وفيتامين ج، وفيتامين ب6، والسيلينيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، والكالسيوم، وغيرها من المواد المعروفة بقدرتها على محاربة العديد من أنواع الجراثيم، والفيروسات، وحتى العدوى الفطرية.

بهذا تم إدخاله في إيجاد وصناعة العديد من المراهم والقطرات المُعدة للعلاج الخارجي للفطريات والتهابات الأذن.

4. معالجة الزكام: وُجد مؤخرًا أن الأفراد الذين يعانون من الزكام وتناولوا القليل من الثوم قد تم شفاؤهم بسرعة أكبر بالمقارنة مع الأفراد الذين عانوا من الزكام ولم يتناولوا الثوم ومكملاته.

5. الوقاية من السرطان: يحتوي الثوم على مضادات الأكسدة وخصائص أخرى تقوي جهاز المناعة في الجسم، بل وتقلل من احتمال الإصابة بسرطان القولون، وسرطان المعدة، وسرطان البنكرياس، كذلك قد تمنع مكملات الثوم تطور الخلايا السرطانية لدى الأشخاص الذي عانى أحد أفراد عائلتهم في السابق من سرطان الثدي، وسرطان البروستاتا، وسرطان الحلق.

بالإضافة إلى ذلك يمتلك الثوم القدرة على محاربة العديد من أنواع الطفيليات خاصة الطفيليات المعوية والديدان.

6. الحد من أعراض السكري: قد يحسن الثوم العديد من الأعراض والمضاعفات المصاحبة لداء السكري، مثل: مشاكل الكلى، أو الجهاز العصبي، ومشاكل شبكية العين، كذلك قد يقلل تناول الثوم من مستويات السكر، والكولسترول والدهنيات في الدم، الأمر الذي يساعد مرضى السكري بشكل كبير.

فوائد الثوم للحامل: أما بالنسبة لفوائد الثوم للحامل، فهي تشمل: تحسين الدورة الدموية للمرأة الحامل: فضلًا عن كونه يخفض ضغط الدم ويقلل من

مستويات الكوليسترول لديها، وهذا أمر مهم لسلامة الحمل للأم وللجنين معًا وحتى بعد الولادة.

زيادة وزن الأطفال عند ولادتهم: إن الثوم يؤثر على زيادة وزن الأطفال عند ولادتهم وبالأخص الذين كان من المتوقع أن يولدوا بوزن منخفض.

التقليل من مخاطر مقدمات تسمم الحمل: إن تناول الثوم خلال الحمل يمكن أن يقلل من مخاطر مقدمات تسمم الحمل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم والبروتين في البول.

التقليل من الشعور بالإرهاق خلال الحمل: يدمر البكتيريا والفطريات والفيروسات الضارة.

علاج الالتهابات المهبلية: التي تتضمن متلازمة فرط الحساسية من الخمائر وداء المبيضات المزمن

لكن كما هو الحال في أي مستحضر أو مكمل طبيعي فيجب التحدث مع الطبيب قبل استخدام الثوم لأغراض علاجية خلال الحمل أو خلال الرضاعة الطبيعية.

فوائد الثوم للشعر: يعد الثوم علاجًا لتحسين نمو الشعر عبر استخدامه كمستحضر موضعي، ويساعد أيضًا على محاربة فقدان الشعر، كما يحتوي الثوم على العديد من العناصر الغذائية الضرورية للشعر والصحة العامة منها:

الكبريت: يدخل في بناء العديد من البروتينات، منها الكيراتين الذي يتكون منه الشعر، ويذكر أنه مفيد للجلد والأظافر والأعصاب، ويمكن استخدامه كعلاج لمحاربة الصدفية والأكزيما.

السيلينيوم يعمل السيلينيوم الموجود في الثوم مع فيتامين هـ على تحسين صحة الشعر، فهو يعزز من قدرة الجسم على استخدام هذا الفيتامين لتدمير الشوارد الحرة التي تتلف غشاء الخلايا.

فيتامينات **ب** وفيتامين **ج**: يعد الثوم مصدرًا مهمًا لهذه الفيتامينات المهمة لصحة الشعر، حيث أن فيتامين **ج** يمنع الشعر من التقصف ويساعد في تعزيز إنتاج الكولاجين والافتقار إلى فيتامين **ب6** قد يؤدي إلى فقدان الشعر.

المعادن: الموجودة في الثوم تساعد في الحصول على شعر صحي، فعناصر كالكالسيوم، والنحاس، والحديد، والمنغنيز لها دورًا في بناء خلايا الشعر والبشرة ونموها، كما تعمل على حماية الشعر من التلف.

فوائد الثوم للجنس: الطعم الحار المميز في مذاق الثوم هو ما يثير رغبتك الجنسية، فالثوم يحتوي على الأليسين الذي يعتقد بأنه يعمل على زيادة تدفق الدم في الأعضاء الجنسية، وهذه النصيحة لا تنجح بين ليلة وضحاها، فأنت تحتاج وبوضوح لاستهلاك الثوم لمدة قد تصل إلى شهر كامل لجني ثمارها.

أما إن لم تكن تستطيع تحمل الثوم النيء فيمكنك تناولها على شكل كبسولات من ضمن المكملات الغذائية الموجودة في المتاجر المحلية للأغذية الصحية الطبيعية أو الصيدليات.

فوائد الثوم العلاجية: إضافة إلى ذلك فإن فوائد الثوم العلاجية قد تشمل:

الحمية الغذائية: الأليسين، وهو المادة الفعالة في الثوم قد تساهم في تخفيف الوزن.

صحة الكليتين: يعرف الثوم كمدر للبول، بل ويمكن أن يساهم في تذويب الحصى الكلوية.

الجهاز التنفسي: قد يقوم الثوم بإزالة البلغم وتخفيف السعال المزعج.

صحة الجلد: قد تساعد عصارة الثوم على التئام الجروح والالتهابات الجلدية المعدية عن طريق العلاج الموضعي.

طب النساء يخفف الثوم من آلام الحيض وقد يعالج الالتهابات المهبلية المعدية.

ما هي كمية الثوم الموصى بتناولها؟

ترتبط كمية الثوم الموصى بتناولها يوميا بالمقاسات الشخصية لكل فرد على حدة، حيث تختلف من شخص لآخر، وينصح بشكل عام بتناول فص أو فصين من الثوم يوميًا، ولا ينصح بتناول الثوم على معدة فارغة لأنه قد يقوم بتحفيز عصارة المعدة مما يسبب قرحة المعدة والشعور بعدم الراحة.

ينصح بتناول الثوم الطازج قدر الإمكان، حيث أنه بعد حوالي ساعة من تقشيره يفقد العديد من المواد الفعالة الموجودة فيه من فعاليتها عند التعرض للهواء، ويجب الانتباه إلى أن حدوث مثل هذا الأمر أو غيره للثوم يمكن أن يضعف قدرته المضادة للبكتيريا، ولذلك يوصى بتناول الثوم النيء. **وصل الله على سيدنا محمد .**

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*علاج العصب السمعي الطنين سببه العصب والدوار الدهليزي لما يكون إلتهاب أذن وسطى ندهن نضع قليل من زيت الثوم في الأذن ونضع فص من الثوم عندما نقوم بتثقيبه في شوكة الطعام ونضعه في الأذن.

*بالنسبة لارتفاع الضغط تثقيب الثوم ونقعها بزيت الزيتون والكمية 3 فصوص ضم الثوم مع لبن الزبادي.

*من أجل تجنب رائحته المزعجة نقوم بسلقه مع القشور حتى النضوج ثم تقشيره و أكلها.

محاضرة الرابعة: فوائد عشبة السنامكي

استخدمت عشبة السنامكي كمُلين طبيعي، وذلك بسبب احتوائها على مركبات الجلوكوسيدات (Glycoside) التي تساهم بشكل كبير في الحد من الإمساك.

تتوفر عشبة السنامكي في متاجر الأغذية الصحية على شكل كبسولات وأكياس صغيرة تشبه أكياس الشاي أو زيوت عطرية.

فوائد عشبة السنامكي الطبية: هناك عدة فوائد طبية لعشبة السنامكي، تعرف عليها في ما يأتي:

-**تعزز صحة الجهاز الهضمي:** وجد أن عشبة السنامكي تساعد في تقليل بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، ومنها الاتي:

1. تعالج الإمساك: تسبب مركبات الجليكوسيدات الموجودة في أوراق عشبة السنامكي في حدوث تقلصات تؤدي إلى زيادة حركة الأمعاء، وبالتالي فهي تساهم في التخلص من فضلات الطعام خلال فترة قصيرة تمتد من 6 إلى 12 ساعة فقط من تناول الوجبة الغذائية.

كما أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قد صادقت على اعتبار نبات السنامكي دواء ملين لا يحتاج لوصفة طبية لعلاج حالات الإمساك.

2. تطهر القولون: تستخدم أوراق عشبة السنامكي في الطب الصيني التقليدي لإزالة الحرارة المتراكمة في الأمعاء الغليظة، مما يساعدها في التخلص من المواد الغذائية الراكدة في المعدة.

من جهة أخرى فهي تستخدم كمطهر طبيعي قبل إجراء عملية تنظير أو جراحة القولون.

3. تعالج البواسير: إن أحد فوائد عشبة السنامكي أنها تساهم في علاج تمزقات الشرج والبواسير، لأنها تساعد على تقليل التورم وتسهل من عملية التبرز في الحالات المرضية، مثل: الشق الشرجي.

يعود ذلك إلى أن المركبات الفريدة الموجودة في عشبة السنامكي تؤدي إلى فصل الأجزاء غير السكرية في القولون، مما يزيد من الحركات التمعجية في الجهاز المعوي، الأمر الذي يُسَرِعْ من مرور البراز خارج الأمعاء.

4. تعالج عسر الهضم: عشبة السنامكي فعالة جدًا في التخفيف من الأعراض المصاحبة لعسر الهضم، مثل: حرقة المعدة، والغثيان، والتجشؤ المستمر، وعندما تضاف مع الأعشاب العطرية تقلل من تراكم الغازات المزعجة في المعدة وبالتالي التقليل من الانتفاخ.

5-تخفف الوزن: أحد فوائد عشبة السنامكي انها تخفف الوزن، وذلك ناتج من عمل العشبة كمُلين قوي يساعد في القضاء على الأطعمة غير المهضومة في الأمعاء الغليظة، مما يعمل على زيادة فعالية عملية التمثيل الغذائي مما يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن.

-**تساهم في تقليل نمو البكتيريا**: الزيوت العطرية المستخلصة من هذه العشبة تمتلك خصائص مضادة للبكتيريا، مما يمنع تكاثر البكتيريا خاصةً عند الإصابة بالالتهابات.

كما أن مضغ أوراق السنامكي يمكن أن يعالج التهابات الفم والتهاب اللثة.

-**فوائد عشبة السنامكي الجمالية**: إن فوائد عشبة السنامكي لا تقتصر على المجال الطبي لا لها أيضًا دور في المجال الجمالي، وإن أبرز فوائد عشبة السنامكي الجمالية هي الاتي:

تعزز صحة البشرة: عشبة السنامكي تتميز بأنها علاج فعال وغير مكلف للحصول على بشرة مشرقة وصحية، فهي تعمل على الاتي:

1. تقي من الأمراض الجلدية: يمكن للزيوت الأساسية المتوفرة في عشبة السنامكي أن تستخدم لعلاج داء القوباء الحلقية وهو عبارة عن عدوى فطرية تظهر على الطبقات العلوية للجلد، كما يمكن الاستفادة من عشبة السنامكي في حالات الجروح والحروق.

2. تعالج الالتهابات الجلدية: الكريمات المصنوعة من أوراق السنامكي فعالة جدًا في علاج حب الشباب والأكزيما، وذلك بسبب خاصيتها المضادة للبكتيريا، هذا إلى جانب احتوائها على مادة الأسيتون والإيثانول التي تحارب الكائنات الدقيقة التي تسبب الالتهابات الجلدية المختلفة.

-**تعزز صحة الشعر**: تستخدم هذه العشبة لمعالجة مشاكل الشعر المتعددة، مثل الاتي:

1. تقوي الشعر: للحصول على شعر لامع وقوي، يمكنك خلط مسحوق نبات السنامكي بالماء واللبن، وإضافة عصير الليمون ومنقوع الأعشاب، ثم وضعه على الشعر، وتغطيته بقبعة بلاستيكية حتى يجف، وأخيرًا شطفه بالماء الدافئ بعد بضع ساعات.

2. تنعم الشعر: من فوائد عشبة السنامكي الجمالية أنها تعد خيار رائع لإضفاء النعومة وتقوية وتكثيف الشعر، لكن في البداية قد يصاب بالجفاف ولكن الفوائد المرجوة ستظهر بعد بضعة أيام.

3. تقلل تساقط الشعر: لا يقتصر دور عشبة السنامكي على تجميل شعرك فحسب، بل يحسن أيضًا من حالة فروة الرأس ويخلصك من قشرة الشعر المزعجة، وتعد من الأعشاب الطبيعية الممتازة لمقاومة تساقط الشعر أيضًا، وزيادة كثافته.

نصائح عند استخدام عشبة السنامكي: بالرغم من فوائد عشبة السنامكي الصحية والجمالية إلا أنه يستحسن تناول عشبة السنامكي لفترة قصيرة من الوقت لا تتجاوز الأسبوعين، تجنبًا لحدوث العديد من الاثار الجانبية مثل الاتي:

الإصابة بالإسهال الشديد الذي يؤدي إلى الجفاف.

التعرض للحساسية من أوراق السنامكي، والتي تظهر على شكل تغير في لون البول، عندها يجب إيقاف الاستخدام على الفور.

التعرض لخطر الإصابة بسرطان المستقيم والقولون.

احتمالية الإصابة بضعف العضلات، واضطرابات في وظائف القلب، وتلف الكبد.

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*علاج للعصب السابع الذي أدى لاعوجاج الفم: عليكم بالتدليك بزيت الكافور ورقية الشخص المصاب.

*السنامكي لا تأخذ أكثر من مرة والمدة 10أيام يوم نأخذها ويوم لا.

محاضرة الخامسة: فوائد السدر

يوجد فوائد جمة لنبات السدر الذي يستخدم بكثرة في الدول العربية، تتمثل فوائد السدر في ما يأتي:

1. قد يكون له تأثير مضاد للسرطان: تؤكد العديد من الدراسات أن نبات السدر غني بالمركبات النشطة بيولوجيًا التي يمكن أن تعود بالنفع على صحة الإنسان، إذ يحتوي السدر على أحماض ترايتيربينيك (Triterpenoid acids) التي لها تأثيرات مضادة للسرطان، فتمنع نمو الخلايا السرطانية في الجسم.

2. يعالج اضطرابات المعدة: تبين أن تناول السدر يقلل من ظهور أعراض الإمساك، مثل: الانتفاخ، والام المعدة، وصعوبة حركة الأمعاء عند البالغين.

3. يساعد على خفض الدهون: تبين أن تناول السدر يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول الكلي، والبروتين الدهني منخفض الكثافة أو ما يعرف بالكوليسترول الضار عند المراهقين الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول.

لكن لا يوجد دلائل تشير إلى أن نبات السدر يمكنه أن يحسن مستويات الكوليسترول الجيد أو ما يعرف بالبروتين الدهني عالي الكثافة.

4. قد يعالج اصفرار الجلد عند الرضع: من الممكن أن لا يساعد تزويد الرضع المصابين باليرقان بنبات السدر في تقليل مستويات البيليروبين لديهم، وهو المادة الكيميائية في الدم التي تسبب اصفرار الجلد.

لكن قد يقلل السدر من المدة التي يحتاج فيها الرضع إلى دخول المستشفى.

5. يحسن قوة العظام: يمكن أن يكون نبات السدر مفيدًا بشكل خاص لكبار السن أو الذين يعانون من هشاشة العظام، إذ يحتوي على نسبة عالية من المعادن اللازمة لتكوين العظام، إذ يعد السدر مصدر مليء بالكالسيوم والفوسفور التي تعزز صحة العظام.

6. يساعد في الحفاظ على الوزن: تعد ثمار السدر من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية، ولا تحتوي على دهون على الإطلاق، إضافةً لذلك إنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف والبروتين.

ومن الممكن أن تزيد الأطعمة الغنية بالبروتين والألياف من الشعور بالشبع، وربما تساعد في الحفاظ على الوزن أو إنقاص الوزن في حال الإصابة بالسمنة، ويمكن أن تمنعك من تناول في الوجبات الخفيفة غير الصحية بين الوجبات.

7. يزيل السموم من الدم: يحتوي نبات السدر على خصائص مضادة للالتهابات التي قد تساعد في التخلص السموم الموجودة في الدم، لكن ما زال هناك حاجة إلى مزيد من البحوث العلمية لفهم الطريقة التي يساعد فيها السدر في تنقية الدم.

8. قد يحمي من تلف الدماغ: تبدأ خلايا الدماغ في التدهور مع تقدم العمر الأمر الذي قد يزيد من خطر الإصابة بعدد من الاضطرابات العصبية.

يعد نبات السدر قادرًا على تهدئة العقل، إذ تشير الدراسات إلى أن هذه الفاكهة يمكن أن تكون فعالة في علاج الأمراض العصبية.

وقد يحسن ثمار السدر أيضًا من عمل الخلايا النجمية المسؤولة عن حماية الخلايا العصبية.

9. يفيد صحة الجلد: قد تساعد الخصائص المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة الموجودة في نبات السدر في علاج حب الشباب، وعيوب البشرة، والندوب.

سلبيات نبات السدر: يعد نبات السدر من الأطعمة امنة الاستخدام لمعظم الأشخاص، لكن هناك بعض الحالات التي قد يسبب فيها هذا النبات بعض الاثار الجانبية للمرضى الذين يتناولون الأدوية.

فإذا كنت تتناول دواء فينلافاكسين (Venlafaxine) المضاد للاكتئاب، أو مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSNRIs)، أو أدوية الصرع فيجدر بك الامتناع عن تناول السدر، إذ من الممكن أن يتفاعل مع هذه الأدوية.

نصائح لاختيار مكمل نبات السدر: تباع المكملات الغذائية التي تحتوي على نبات السدر في العديد من المتاجر، لذا تأكد من قراءة الملصق بعناية قبل شرائه، فبعض المنتجات تحتوي على مكونات إضافية، أو جرعات تختلف عن الكمية التي عليك الحصول عليها، أو قد يكون المنتج ملوثًا بمواد أخرى مثل المعادن.

السدر

tib_ashab
فوائد النبق
tipnabawi
ashab-hawahome.com
مخلف الخمد حمدان
- فوائد النبق (ثمر شجرة السدر) وما قيل فيه :
قد ذكر النبي صلى الله عليه وسلم النَبِقَ في الحديث المتفق على صحته : أنه رأى سدرة المنتهى ليلة أُسري به ، وإذا نَبِقُها مثل قلال هجر.
والنبق : ثمر شجر السدر يعقل الطبيعة ، وينفع من الإسهال ، ويدبغ المعدة ، ويسكن الصفراء ، ويغذو البدن ، ويشهي الطعام ، ويولد بلغماً ، وينفع الذرب الصفراوي ، وهو بطيء الهضم ، وسويقه يقوي الحشا ، وتدفع مضرته بالشهد.

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*أوراق السدر لا ينصح بطبخها إنما منقوع الأوراق دائما طبخ الأوراق العلاجية نأخذها على شكل منقوع ننقعها بماء حار نأخذ منها المستخلص الأوراق تُأكل لكن كطبخ تُطبخ لا نأخذ المنقوع بعد ما نَقعها ونصفيها بشكل جيد (أخذنا مستخلصاتها للعلاج) نقوم بطبخها وطهيها لا ضرر تُطبخ كأي نبات آخر ولها فوائد.

*بالنسبة للسدر سابقاً أجدادنا كانوا يؤخذون أوراق سدر يطحنونها ويضعونها مع الحناء لإنها تُضفي للشعر قوة ولامعان تُعالج أمراض الشعر وفائدتها عظيمة جداً وزيوتها أيضًا نافعة لرأس لصداع بقدرة الله لآلام الأذن للمغص للكبد فوائد كثيرة وجمة السدر شجرة مباركة مذكورة في القرآن الكريم و**الرسول الله صلى الله عليه و سلم** حينما عاد من المعراج أول فاكهة أكلها على الأرض أكل من السدر وقال فائدتها وعظمتها وإنها عند سدرة المنتهى والله أعلم.

*الجرعة المسموح بها في أخذ زيت السدر لأمراض الصدر و كثير من الأمراض وخصوصا النفسية والإكتئاب هي**30مل** نُعطيها على دفعات بالنسبة للكبار تخلط طبعاً مع زيت سمسم أو زيت زيتون أو زيت حبة بركة باليوم لا يأخذ مباشرة لإنه لاذع.

*أفضل أنواع السدر هو السدر اليمني ويأتي بعده السدر في بلدان أخرى مثل أفضل أنواع زيت زيتون الموجود في فلسطين.

*بالنسبة لأوراق السدر المُجفف تُطحن وتوضع في كبسولات علاجية تؤخذ أيضاً للأمعاء والمعدة وتُساعد أيضاً في تنظيف الكبد بإذن الله تعالى يُؤخذ منها حبة كل 6ساعات بالنسبة لمرضى الأمعاء والمعدة والكبدة الفترة 10أيام يعني بمعدل 30حبة.

*بالنسبة لجرثومة المعدة زيت السدر أو كبسولات مطحون الأوراق تُعالج.

محاضرة السادسة: فوائد القسط الهندي

فوائد القسط الهندي:

يُعد القسط الهندي ذو فوائد مختلفة وهامة كونه يمتلك خصائص مطهرة، ومضادة للجراثيم، ومضادة للتشنج، ومُعززة لصحة الجهاز الهضمي والتنفسي.

عادًة يتم استخدام جذور القسط الهندي والزيت المستخلص للحصول على الفوائد الآتية:

1. المساهمة في علاج الأمراض المعوية، وعلاج الديدان: من أهم فوائد القسط الهندي قدرته على علاج الديدان، حيث وُجد بأن زيت القسط الهندي يحتوي على مواد كيميائية تساهم في قتل الديدان الأسطوانية أو الخيطية، مثل: دودة الاسكارس (Ascariasis).

كما أن القسط الهندي يساعد في علاج الأمراض المعوية، فهو يُساهم في علاج القرحة الشديدة وتعجيل الشفاء منها.

2. المساهمة في علاج أمراض الجهاز التنفسي: من فوائد القسط الهندي على الجهاز التنفسي فعاليته في علاج السعال والالتهابات.

حيث أثبت في عدد من الدراسات العلمية أن زيت القسط الهندي يُساهم في منع تضيق الشُعب الهوائية، وعلاج أعراض الالتهابات التنفسية المختلفة.

3. مُنَكِه لمجموعة من الأطعمة والمشروبات: يتم استخدام جذور القسط الهندي كنوع من التوابل، كما تضاف إلى المشروبات الكحولية، والمشروبات الغازية، والحلويات لإضفاء النكهة المميزة.

4. المساعدة في تنشيط وتحفيز الجهاز الهضمي: يُعّد القسط الهندي طارد للغازات ومعزز لصحة الجهاز الهضمي بفضل خواصه القابضة، وعادةً يُنصح بإضافة قطرتين من زيت القسط الهندي للشاي الدافئ للمساعدة على تعزيز عملية الهضم.

5. المساهمة في تقوية المناعة: يمتلك القسط الهندي خصائص مطهرة ومعززة لعمليات الشفاء، فيُساهم في تهدئة الالتهابات، ويُقاوم نمو البكتريا والجراثيم، كما أنه مُساعد جيد في علاج الكوليرا.

6. تعزيز صحة الجلد: من أبرز فوائد القسط الهندي للبشرة قدرته على الوقاية من علامات الشيخوخة، وذلك بفضل محتواه من مضادات الاكسدة التي تحارب الجذور الحرة، وبذلك يتأخر ظهور التجاعيد والخطوط الرفيعة والبقع المصاحبة لتقدم العمر.

كما وُجد أن القسط الهندي مفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية، مثل: الأكزيما، والصدفية، وقشرة الرأس إضافةً لدوره في المساعدة على شفاء التهابات الجلد.

بفضل هذه الخواص فإنه يستخدم في صناعة العطور ومستحضرات التجميل.

7. المساهمة في خفض مستويات السكر في الدم: وُجد أن للقسط الهندي أثر فعال في خفض مستوى السكر في الدم لدى الأصحاء ومرضى السكري على حدٍ سواء.

8. المساعدة في تعجيل عملية الشفاء: إن استخدام عجينة من مسحوق جذور القسط الهندي، ووضعها على الجروح قد يُعجّل من عملية الشفاء، ويمنع العدوى.

كما يمكن استخدام مسحوق جذوره كمرهم قابض، وتُعّد هذه الخاصية من أبرز فوائد القسط الهندي.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

عليْكُم بهذا العُودِ الهِنْدِيِّ، فإنَّ فيه سَبْعَةَ أشْفِيَةٍ، مِنْها ذاتُ الجَنْبِ

صحيح البخاري 5718

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*ننصح بعدم أخذ الأعشاب مع الأدوية الكيميائية حتى لا يصير تضارب في المواد.

* القسط الهندي نوعان النوع الأبيض مذاقه حلو واللون الغامق البني مر المر له فوائد ومنافع كثيرة جداً نضعه في كبسولات بعد طحنه نطحنه على شكل بودرة ونضعه في كبسولات أو نأخذ منه ملعقة وسط ونضعها في كأس ونصب فوقه ماء حار ونغطيه نتركه لمدة7دقائق إلى8دقائق إما أن نُحليها بالعسل الطبيعي أو تشرب بدون تحلية على حسب المرض الذي نريده أن نأخذه.

*ويجب أن لا نأخذ أكثر من مقدار كبسولتين بالنسبة للذين يعانون من أمراض القلبية أكثر من كبسولتين لا نعطيهم بمعدل 5غ تقريباً أو أقل.

*وهناك طريقة أخرى ونقوم بعجن نضع عسل وقسط هندي ونعجنه بشكل جيد أي خلطه بشكل جيد ثم نأخذ منه مقدار حبة الحمص تقريباً حجم حبة حمص على شكل حبوب نأخذ منها حبتين حبة في الصباح وحبة في المساء أيضا مفيد لأمراض الداخلية لأمعاء الكبد وذات الجنب هي الكبد والطحال والمرارة والبنكرياس ذات الجنب الطرف الأيمن من الجسم أسفل الرئتين هذا المقصود ذات الجنب أمراض الكبد لإن الكبد يؤثر على الجسم إجمالاً وخصوصاً على الجلد.

*حتى لا يتم العطار من غشكم عيدان القسط الهندي دعه يطحنها أمامك حتى لا يضع القديم المنتهية كما يقال يعني فيه ضرر جسم يكون فيه عفونة أو فيه رطوبة ويسبب ضرر يجب أن يكون مجفف بشكل جيد وليس به عفونة أو اسوداد.

*الطريقة الصحيحة لحفظ القسط الهندي نحفظه في إناء زجاجي مُظلم لونه إما مائل إلى سواد أو إلى لون أحمر نغلقه بشكل جيد مُحكم الإغلاق 3سنوات إذا لم يأتيه رطوبة نحن نريد أن نبعده عن رطوبة إن لم يأتيه رطوبة ما يعني رطب يبقى ل5سنوات أو6سنوات لا يفسد إذا كان مُحكم الإغلاق أما إذا كان غير ذلك فأكثر من سنة لا نقدر أن نحتفظ به.

* وبالنسبة للأطفال لا نعطي أكثر من ملعقة صغيرة في اليوم.

*عند استخدام زيت القسط الهندي دهنا هل يمزج مع غيره من الزيوت؟ يفضل مزجه مع زيت الزيتون وزيت حبة البركة وزيت جوز الهند وزيت الخروع.

* يؤخذ مقدار 3كبسولات لمرضى الغدة الدرقية في حالة فرط إفرازات الغدة الدرقية بالإضافة إلى العصائر هناك عصائر كعصائر الشمندر ونعطيه أيضاً كالتمر مع الحليب نعطيه هذا يعالج بالنسبة للغدة الدرقية في حالة الفرط أما في حالة كسل الغدة الدرقية نُعطي القسط الهندي الأبيض وليس البني المر نعطي الأبيض نعطي أيضاً 3 كبسولات على حسب عمر الشخص.

*لتبخير نأخذ نقطة أو نقطتين على حسب العمر نقطة أو نقطتين من زيت القسط الهندي ونقطة من زيت القرنفل ونضع تبخير نُعطيه لشخص المصاب بالأمراض الصدرية والربو.

*من سن10سنوات وما دون نعطي ملعقة صغيرة بالنسبة للكبار إن كان كبسولة نعطيه كبسولتين إلى3كبسولات مقدار ملعقة وسط تقريبا الأكبر حجماً تؤخذ 3كبسولات أو ملعقة في كأس ماء إما أن يُحل في الماء ويحلى بالعسل أو دون التحلية لكن نضع بودرة القسط الهندي في كأس ونصب فوقها الماء ونغطيه مدة6إلى7دقائق ثم نشربها لا نغليها ماء نضعه ونغليه الأعشاب إجمالاً لا تغلى تنقع نقع نأخذ منقوع النبات.

* بالنسبة لمرضى الضغط ننصحهم بأخذ الكسبرة الحب مقدار ملعقة كبيرة يضعها على الريق يضعها في فمه ويمضغها على شكل علكة مدة 6إلى7دقائق ثم يبتلعها تخفض الضغط بإذن الله وتوزان الضغط لفترة تدوم ل6إلى7 ساعات ثم نأخذ ملعقة أخرى وهكذا هذا بالنسبة لارتفاع الضغط.

*أيضاً عندنا الحلبة نأخذ منها ملعقة متوسطة مطحونة أيضاً لمدة 5دقائق يعني نضعها على شكل مضغ ثم نأخذها أو نأخذ باذنجان صغيرة نقطعها على شكل مكعبات صغيرة ونبتلعها بلع لا نأكلها أكل بل بلع مقدار 10 حبات صغيرة تقوم بامتصاص الكولسترول الضار من المعدة والسموم الأخرى.

*تأخذ من القسط الهندي ووضعت عليه العسل وقمت بجعله على شكل حبوب وأخذت مقدار 3حبات يومياً أيضاً تنفع الأمعاء والمعدة والكبد بإذن الله تعالى.

*بالنسبة للتبخير يجب التبخير قبل غروب الشمس بنصف ساعة يؤخذ القسط الهندي مع القليل من الحرمل والملح ونبات الشيح مقدار تقريباً ملعقة من الحرمل ونصف ملعقة من القسط الهندي ومقدار ملعقة من الشيح وملعقة من الملح يُبخر بها البيت أو الشخص المصاب بأمراض روحية قبل غروب الشمس بنصف ساعة.

* الذي يشكو من مرض الضغط إذا أخذ القسط الهندي بشكل جيد لا يضر للذين عندهم ضغط يأخذونه أثناء الأكل ليس قبل الأكل بنصف ساعة أو بعد الأكل يؤخذ أثناء الأكل.

*القسط الهندي في علاج اللوزتين نأخذ قليل من قسط الهندي نضعه في كأس ونضع عليه الماء الحار نغطيه مدة 7دقائق ثم نأخذه على شكل غرغرة يعني نغرغر فقط بدون بلع حتى نعالج الالتهاب ونؤخذ من زيت القسط الهندي مقدار نقطتين ونضع عليه نقطتين من زيت الزيتون ونأخذه على شكل قطرات أنفية لمعالجة الجيوب الأنفية في حالة التهاب اللوزتين واحتقان الأنف بهذا الشكل نعالج المجاري التنفسية.

*بالنسبة لغسل فروة الرأس لأمراض الشعر نأخذ زيته أفضل من أن نأخذه كغسل ، إذا أردنا أن نأخذه كشكل غسول نؤخذ ملعقة كبيرة من القسط الهندي ونضعها في إناء مُحكم الإغلاق ونصب فوقها الحار ونتركها مدة تقريباً

نصف ساعة في الماء ثم نقوم بتصفيته بشكل جيد على شكل قماش شاش يعني شاش طبي نصفيه بشكل جيد حتى لا يقوم بإغلاق المسامات و بصيلات الشعر ودائما نأخذ التدليك عكس عقارب الساعة لفتح مسامات عكس عقارب الساعة دوران الساعة من اليسار إلى اليمين نحن نأخذ تدليك من اليمين إلى اليسار.

*القسط الهندي يعالج الحساسية و الأمراض الجلدية إجمالاً بطريقتين الطريقة الأولى نأخذ منه لمعالجة الكبد وتنظيف الكبد على شكل مشروب أو كبسولات علاجية ثم نأخذ زيت القسط الهندي مع الزيت الحنظل نخلطهم بشكل جيد ونأخذه على شكل دهون على المناطق المصابة إن كان أكزيما أو صدفية أو تحسس أو جرب.

* بالنسبة للحزاز يؤخذ زيت الحنظل مع زيت القسط الهندي.

* يؤخذ على شكل مغطس نأخذ مقدار ملعقة من الطعام مع قليل من الملح ونضعه في ماء فاتر ويعمل على شكل مغطس يعالج الالتهابات ويعالج الأمراض النسائية بإذن الله وأما بالنسبة إذا أخذ على شكل كبسولات فيؤخذ مقدار ملعقة صغيرة ويخلط بملعقة من عسل ويشكل على شكل حبوب طولية ويوضع في المهبل إن شاء الله يعالج الأمراض التليفات وتكيسات الرحم كما يسمى والمبايض.

محاضرة السابعة: فوائد الزنجبيل

قال الله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا (17)﴾ [سورة الجن: الآية17]

فوائد الزنجبيل الصحية:

يدخل الزنجبيل ضمن قائمة الأعشاب الطبية، ويتم عادةً استخدام جذوره كتوابل، كما يمكن تناوله طازجًا أو شرباً منقوعه أو مغليه أو استخدام مسحوقه أو زيته لأغراض علاجية.

قد تم استخدامه كعلاج تقليدي منذ آلاف السنين، واشتهر في الطب الصيني والهندي بكونه يعالج العديد من المشكلات الصحية.

تمثلت فوائد الزنجبيل الصحية بالآتي:

يُساعد في تعزيز صحة القلب والشرايين ويعتبر من مميعات الدم.

وُجد أن الزنجبيل يعزز صحة الدورة الدموية، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وذلك عن طريق دوره الفعال في تقليل مستويات الكولسترول الضار في الدم.

إضافةً إلى كونه مصدر لمجموعة من المعادن المهمة والضرورية لعمل عضلة القلب والشرايين ولتنظيم ضغط الدم، مثل: البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والمنغنيز.

لتحقيق هذه الفائدة ينصح مرضى الضغط بتناول الزنجبيل الطازج وليس المطحون.

ويُساهم في خفض مستويات السكر: أحد فوائد الزنجبيل أنه يُساهم الزنجبيل في خفض مستويات السكر في الدم، وتعزيز صحة مريض السكري بشكل عام، ووقايته من بعض المضاعفات المصاحبة لمرض السكري.

إلا أنه ينصح لمريض السكري بعدم تجاوز تناول 4 غرام من الزنجبيل يوميًا حتى لا تصبح الآثار عكسية وتؤثر سلبًا على صحتهم، بحيث يحدث هبوط حاد في السكر.

-يُساعد في الوقاية من السرطان: يحتوي الزنجبيل على نسب عالية من مضادات الأكسدة والمواد النشطة جعلته مساهم جيد في كبح أنواع السرطانات الآتية:

سرطان القولون.

سرطان البروستاتا.

سرطان الجلد.

سرطان الرئة.

سرطان القولون والمستقيم.

-يُساهم في علاج الصداع: من فوائد الزنجبيل أنه يُساهم في علاج الصداع، فيستخدم الزنجبيل كمهدىء ومخفف للألم، وله دورفعال في علاج الصداع النصفي.

كما يُساعد في محاربة الالتهابات في الجسم التي قد تكون السبب في الإصابة بآلام الرأس والصداع وتخفيف الدوران والغثيان وأي أعراض ممكن أن تصاحب الصداع.

-يُساهم في علاج التهابات الجهاز التنفسي: وجد منذ القدم دور للزنجبيل في علاج المشكلات التي تصيب الجهاز التنفسي، فهو يُساهم في الآتي:

-تخفيف أعراض نزلات البرد، وأمراض الشتاء.

-علاج التهاب الحلق، ويوسع الشعب الهوائية.

-يخفف السعال، ويطرد البلغم.

يُساعد في تحسين الصحة الجنسية

وُجد أن أحد فوائد الزنجبيل أنه يعزز الدورة الدموية مما جعل له دور فعال في المساهمة في تحسين الصحة الجنسية، التي تمثلت بالآتي:

-زيادة الرغبة الجنسية.

-علاج بعض مشكلات العجز الجنسي والضعف.

-تعزيز الانتصاب عند الرجال.

-تأخير عملية القذف لدى الرجل.

-يدخل في علاج الرائحة الكريهة للمهبل.

-يُساعد في علاج الالتهابات وأمراض المفاصل: وجد أن مضادات الأكسدة والمادة النشطة في الزنجبيل والمعروفة بالجنجيرول (Gingerol) جميعها تحارب الميكروبات المختلفة والالتهابات في الجسم.

كما يحتوي الزنجبيل على أنزيمات تعمل على تحليل البروتينات التي قد تساهم في حدوث الالتهابات مثل التهاب المفاصل، حيث وُجد أن الأشخاص الذين تناولوا الزنجبيل انخفض إحساس ثلاثة أرباعهم بآلام المفاصل.

يدعم الجهاز الهضمي:

من فوائد الزنجبيل: أنه يدعم الزنجبيل الجهاز الهضمي بشكل عام ويُعالج بعض الاضطرابات المعوية، فهو يُساعد على ما يأتي:

-منع الغثيان والقيء.

-تعزيز عملية الهضم.

-زيادة امتصاص المواد الغذائية، وذلك عن طريق تحفيز إفراز العصارات الهاضمة واللعاب.

-تليين حركة الأمعاء وتسهيلها.

-علاج التلبكات المعوية.

-الوقاية من قرحة المعدة، وذلك عن طريق زيادة المخاط المفرز فيها ووقاية جدارها الداخلي.

علاج القولون العصبي.

فوائد الزنجبيل الجمالية:

تتمثل فوائد الزنجبيل الجمالية بالآتي:

يُساعد في التخلص من مشكلات الشعر: يساعد الزنجبيل في علاج العديد من مشكلات الشعر وتقويته، إذ وجد أن زيت الزنجبيل عند دهنه على الشعر وتدليك فروة الرأس به باستمرار يساعد على الآتي:

-زيادة نمو الشعر.

-علاج مشكلة تساقط الشعر.

-علاج مشكلة قشرة الرأس والتخلص منها.

-محاربة ظهور الشعر الأبيض الناتج عن بعض العوامل النفسية أو نقص في بعض العناصر الغذائية، ويُنصح بإضافة العسل إليه لزيادة فعاليته.

-يُساهم في نضارة البشرة: أحد فوائد الزنجبيل أنه يساهم في نضارة البشرة، فاحتواء الزنجبيل على مضادات الأكسدة جعله ذو فوائد جمالية تعود على نضارة البشرة، فهو يساعد على الآتي:

-تفتيح البشرة وتنقيتها.

-تعقيم البشرة، ووقايتها من الالتهابات.

-تخفيف التجاعيد.

-محاربة علامات تقدم العمر في الجلد.

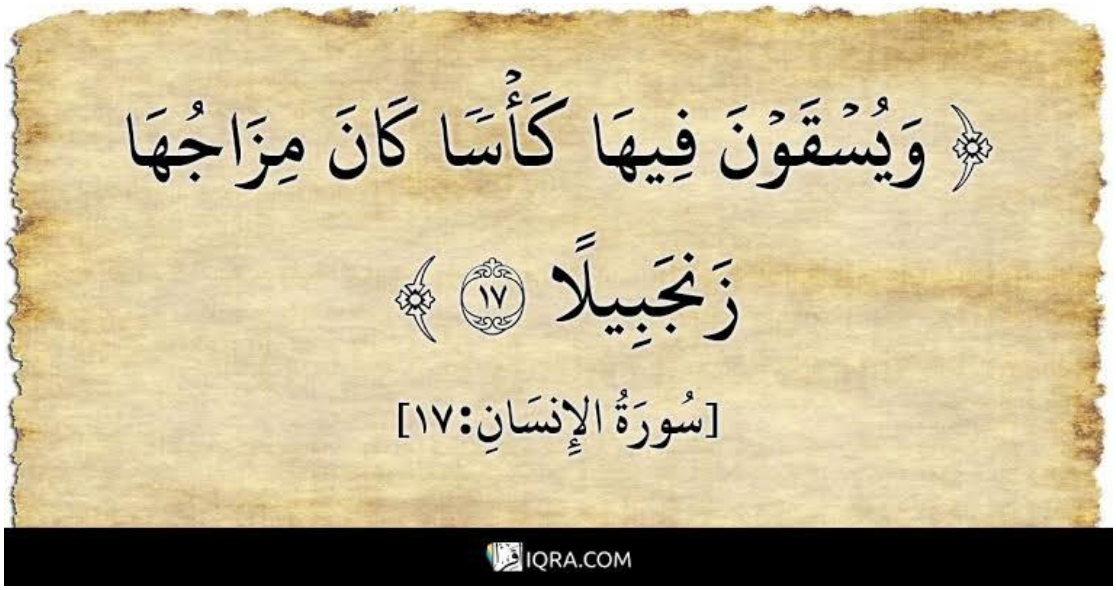
-معالجة حب الشباب.

-توحيد لون البشرة وتصفيتها.

-يُساهم في تخفيف الوزن: وُجد أن تناول الاشخاص للزنجبيل ساهم في خسارتهم لما يقارب 20% من الدهون المُتناولة، ويعود السبب في ذلك إلى الآتي:

احتواء الزنجبيل على نسب عالية من الألياف الغذائية التي تساعد على زيادة الاحساس بامتلاء المعدة، وبالتالي زيادة الشعور بالشبع.

قدرة الزنجبيل على تشجيع عمليات الأيض وتعزيز عملية حرق الدهون في الجسم، مما جعله ذو دور فعال في التنحيف وخسارة الوزن.



فوائد الزنجبيل
تسريع عملية الأيض
علاج للغازات
تخفيف ألم الأسنان
الحد من أعراض الغثيان
تخفيف أعراض البرد
طارد للسموم
الحد من ألم الدورة الشهرية
مضاد طبيعي للإلتهابات
الحد من ارتفاع ضغط الدم
تحسين الدورة الدموية

الفوائد والملاحظات المستفادة من أجوبة الأسئلة

*الزنجبيل إن كان طازجاً نأخذ منه بعد تقشيره قطعاً صغيرة ونضعها في كأس ونصب فوقها ماء حار ونغطيها لمدة 10 دقائق إلى15 ساعة نأخذ المنقوع وينقع ويشرب بين صلاة الظهر والعصر لإنه مفيد جداً يقوي ذاكرة للأطفال.

*أثناء غليه يفقد خواصه وتذهب الزيوت الطايرة الموجودة فيه.

*إذا كان يابس أو مطحون نضعه يغلي غلوتين لكن مع تغطيته ثم نفتح الغطاء ونأخذ البخار عندما نضع الأعشاب ونغليها في بالبخار تتطاير الفائدة الزيوت الطايرة والمنفعة التي فيها تذهب في الهواء تتبخر نحن لنستفيد منها نغطيها حتى تفتر.

* الخطأ الشائع عند العامة هو غلي الأعشاب لإنها إذا غلينها ذهبت فائدتها بتبخر. لذا فالأعشاب تنقع بالماء الحار نضع أعشاب ونصب فوقها ماء مغلي ونغطيها لمدة 10دقائق إلى15 دقيقة.

* بالنسبة لجذور الجافة ننقعها قبل يوم بماء بارد ثم نقوم بتسخين الماء بهدوء يعني على نار هادئة حتى الغليان ثم نستفيد منها.

محاضرة الثامنة: فوائد عشبة الراوند

فوائد عشبة الراوند:

1. تحسين صحة القلب والشرايين: قد يساعد تناول سيقان عشبة الراوند على تحسين صحة جهاز الدوران، وذلك بسبب قدرة عشبة الراوند المحتملة على:

خفض مستويات الكولسترول في الجسم، بسبب احتوائها على كمية عالية نسبيًا من الألياف الغذائية.

تقوية وتحسين الدورة الدموية في الجسم، بسبب احتوائها على كمية جيدة من الحديد والنحاس.

2. خسارة الوزن الراوند: من الممكن لتناول عشبة الراوند ضمن حمية غذائية متوازنة أن يساعد على خسارة الوزن الزائد، ويعزى ذلك غالبًا لاحتواء عشبة الراوند على الآتي:

-كمية قليلة من السعرات الحرارية.

-نوع معين من المركبات الكيميائية يساعد على تحسين عمليات الأيض في الجسم.

-نسبة عالية من الألياف الغذائية التي قد تساعد على كبح الشهية وتحسين الهضم.

3. تقوية العظام: تحتوي عشبة الراوند على كمية جيدة من فيتامين ك والذي يساعد على تقوية العظام وتحسين كثافتها، مما يؤدي لخفض فرص الإصابة ببعض أمراض العظام، مثل: هشاشة العظام.

4. تحسين الهضم: بسبب احتواء عشبة الروند على نسبة عالية من الألياف الغذائية فإن تناول هذا النوع من الأعشاب بانتظام قد يساعد على تنظيم الهضم، والوقاية من المشكلات الهضمية المختلفة، مثل: الإمساك، والإسهال، والنفخة والغازات، وتشنجات البطن.

5. تخفيف حدة الأعراض المرافقة لسن انقطاع الطمث: أظهرت بعض الدراسات أن تناول خلاصة عشبة الروند بانتظام وبجرعات محسوبة قد يساعد على تخفيف حدة بعض الأعراض المزعجة التي قد ترافق سن انقطاع الطمث لدى المرأة، مثل: الهبات الساخنة، والتقلبات المزاجية، والتعرق، والتعب، والمشكلات الجنسية.

فوائد أخرى لعشبة الروند: لا تقتصر الفوائد المحتملة لعشبة الروند على ما ذكر فحسب، بل قد يكون لهذه العشبة العديد من الفوائد الأخرى، مثل:

-تخفيف حدة الأعراض التي قد ترافق بعض أمراض الكبد، مثل: الكبد الدهني، وتليف الكبد.

-تزويد الجسم بجرعة جيدة من مضادات الأكسدة التي قد تساعد على خفض فرص الإصابة ببعض الأمراض، مثل: إعتام عدسة العين، والسرطان.

-علاج التقرحات الفموية.

-تخفيف حدة بعض الأعراض المرافقة لالتهاب البنكرياس المزمن.

-تخفيف آلام وتشنجات الدورة الشهرية.

-تنظيم وتحسين مستويات سكر الدم.

-تحسين صحة الدماغ.

القيمة الغذائية لعشبة الرواند: يحتوي كل كوب أو ما يعادل 100 غرام من سيقان عشبة الرواند الحمراء على الآتي:

-الطاقة 71 سعرة حرارية

-الماء 80.8 غرام

-البروتينات 0.81 غرام

-الألياف 1.6 غرام

-فيتامين ك 26.3 ميكروغرام

-فيتامين ج 5.7 مليغرام

-البوتاسيوم 233 مليغرام

-الكالسيوم 73 مليغرام

-المغنيسيوم 11 مليغرام

-الزنك 0.09 مليغرام

-الحديد 0.2 مليغرام .

BOTANICAL
CUBEINC
الروند

الراوند
ويحتوي الراوند على نسبة محدودة من فيتامين"ج" وله خواص تليينية. ويوجد به مادة أنثراكينون في الصيف المسهلة وتانين قابض ويوقف الإسهال ،وبه مادة anthranoles في الصيف. والمسحوق طعمه مر ولو أخذ بكميات قليلة يفتح الشهية. ويستعمل لعلاج الإمساك والدوسنتاريا والديدان الدبوسية وقرحة الإثني عشر. وينشط نزول دم الحيض.
04:04PM

محاضرة التاسعة: فوائد الزعتر البري

فوائد الزعتر البري:

1. خفض ضغط الدم: أنّ الزعتر البري نجح في الحد لدرجة كبيرة من معدل ضربات القلب عند ارتفاع ضغط الدم، كما كان قادرا على خفض نسبة الكولسترول به.

إحدى الطرق التي تمّ تأكيد فائدتها هي استبدال الملح بالزعتر البري عند تناول الأطعمة.

2. الزعتر البري والسّعال: في مواجهة السعال، غالبا يتم العلاج بواسطة استخدام الزعتر العطري المستخرج من أوراق الزعتر البرّي. مزيج أوراق الزعتر البري واللبلاب يساعد على تخفيف حدة السعال وأعراض التهاب الشعب الهوائية الحاد.

عندما تواجه السعال أو التهابات الجهاز التنفسي، حاول استنشاق بخار شاي الزعتر البري وشربه؛ لا بدّ أنّك ستشعر بالفرق.

3. تعزيز المناعة: قد يكون من الصعب أن تحصل على كافة الفيتامينات المطلوبة لجسمك في نظامك الغذائي، لذا قد تفضّل النبات الذي باستطاعتك استخدامه كنوع من البهارات لتعزيز فوائد غذائك لمناعة جسمك.

الزعتر البري غنيّ جدّا بفيتامين **سي** وفيتامين **أ**، لذا قد يكون يجسمك في أشدّ الحاجة إليه إن عانيت من نزلة برديّة. بالإضافة إلى ذلك فاعلم أنّ الزعتر البري غني بالنحاس والألياف والحديد والمنجنيز.

4. مقاوم للعفن ويعزّز التطهير: **هل تعاني من كون البيئة في بيتك معزّزة لنمو الملوّثات والعفن؟** قد يكون زيت الزعتر البري هو الحلّ، خصوصا في مقاومة التركيزات المنخفضة للعفن.

الزيت العطري للزعتر البري باحتوائه على الثيمول يتمتّع بخصائص مضادة للفطريات تجعله قادرا على محاربتها والحد من نموها وبالتالي التعفن.

5. تعزيز الحالة النفسية ووالمزاجية يحتوي زيت الزعتر البري أيضا على مادة كارفاكرول ذات المميّزات العطرية والعلاجية.

يبدو أنّ مادة الكارفاكرول تؤثّر أيضا على نشاط الخلايا العصبية ما يجعلها تعزز المشاعر الإيجابية وبالتالي الحالة النفسية المزاجية للفرد.

لذا في حال حافظت على استخدام زيت الزعتر البري العطري قد تلاحظ زيادة إقبالك على الحياة.

6. الزعتر البرّي ونكهته المميزة: يتمتّع الزعتر البري بنكهة معتّقة من الزعتر العادي واستخدامه رائج جدّا في مطابخ بحر الأبيض المتوسط.

تساعد نكهة الزعتر البري القوية وعطريّته بجعله قاتلا للروائح غير المرغوب بها في الأطباق، حيث يلجأ الطهاة لاستخدامه كاملا مع أغصانه أو استخدام أوراقه فقط مع اللحوم والأسماك على وجه الخصوص.

الزعتر
طارد للبلغم
ينفع الربو والسعال
يقوى عضلة القلب
يقتل الديدان المعوية
هاضم للطعام وطارد للغازات
يخفض الكوليسترول ودهون الكبد

أكاديمية الطب
العالمية
الدورة الأولى

كل يوم معلومة طبية
DAILY MEDICAL INFO
فوائد
شرب الزعتر
يساعد على
التحسن بشكل أسرع
يساعد على تعزيز صحة
الجهاز الهضمي
يساعد على
تهدئة السعال
يساعد على
الوقاية من الزهايمر
يساعد على حرق الدهون
وفقدان الوزن الزائد
يساعد على
تقوية جهاز المناعة
يساعد على تحفيز
الولادة الطبيعية

محاضرة العاشرة: فوائد عشبة الشيح

هذه العشبة ذات الطعم المر تخفي خلفها العديد من الاسرار العلاجية، من أهمها:

1- تقضي على الأورام الخبيثة والحميدة وهي مضادة لتشكل هذه الأورام لانه غني بمضادات الاكسدة .

2- تساعد في تخفيض السكر بشكل ممتاز.

3- تمنع الام التشنجات المعوية والمغص والانتفاخ والغازات وآلام الطمث والم العضلات فهي مسكن الم فعال.

4- تطرد السموم من الجسم المتكونة عبر الأغذية الغير صحية.

5- تسهل عملية التنفس لمن يعانون من ارتفاع الحجاب الحاجز.

6- تعالج الفطريات وهي قاتلة للجراثيم والفيروسات من النوع الأول نظرا لمرار طعمها.

7- تعالج التشنج العضلي اذا ما مزجت بزيت ساخن ودلك بها مكان الألم.

8- تعالج فطريات الجلد وتعطي البشرة رونق وجمال اذا ما مسح على البشرة بمنقوعها.

9- طاردة للديدان.

10- تغذي الشعر نظرا لاحتوائها على بعض المعادن النادرة.

11- تعالج تهيجات الجلد والحساسية.

12- تعزز الدورة الدموية في الجسم.

13- لا ينصح بها للحامل لأنها قد تسبب اجهاض.

14- لا ينصح بها للمرضع لأنها قد تسبب مرار في الحليب.

طريقة استخدام عشبة الشيح:

يتم استعماله بوضع 30 جرام شيح في نصف لتر ماء مغلي ويغطى جيدا لمدة 10 دقائق للحفاظ علي الزيوت الطيارة.

ويمكن شرب كوبين من منقوع الشيح يوميا ولمدة 6 أيام للحصول علي نتائج علاجية مبهرة.

الشيح.. منشط الكبد وعلاج الاكتئاب
نبات الشيح هو عشبة معمّرة، ورائحتها عطريّة نفّاذة وطعمها مرّ. وتصل دورة حياتها إلى 4-3 سنوات، تزرع في المناطق البريّة والحدائق ذات التربة الرمليّة، ويُستفاد من جميع أجزائها بما فيها البذور والأوراق والجذور لصناعة الدواء، ويُستخرج منها زيت الشيح ذو الفوائد الطبيّة العلاجية.
تعالج البثور والحبوب والطفح الجلدي في البشرة
تُفيد في علاج بعض حالات السرطان
فاتحةٌ للشهيّة ومعزِّزة لعمل الدورة الدموية
تُستخدم في علاج الملاريا
تُستخدم لتخفيف أعراض المشكلات الجلديّة كالحكّة الناتجة عن الحروق والندوب
تُستخدم جذورها لعلاج الاكتئاب، الوهن العصبي، والوسواس القهري
تساعد على علاج آلام الظهر، والعِظام، والمفاصل، والتهاباتها الروماتيزميّة
تفيد في علاج الهستيريا، والتشنّجات لدى الأطفال
تنشّط عمل الكبد ووظائفه وتطلق الطاقة
تعالج أمراض الجهاز الهضمي، لحلّ مشكلات المعدة كالمغص، الإسهال، الإمساك، ضعف الهضم، مشكلات ديدان البطن، القيء المستمر ولتحفيز إفراز عصارة المعدة
البيان
إعداد: عمر حرزالله - غرافيك: أسيل الخليلي

محاضرة الحادي عشر: فوائد جذور الهندباء وأوراقها

فوائد أوراق الهندباء وجذورها متعددة، نذكر منها ما يأتي:

1. تحسين صحة الجهاز الهضمي: إن جذور وأوراق الهندباء غنية بالألياف التي من شأنها أن تساعد في التخلص من مشكلة الإمساك.

تبين أثر الهندباء في التخلص من مشاكل الإمساك، وجدت بأن استخدام الهندباء ساعد في زيادة ليونة الأمعاء وتكرار الإخراج وتخفيف الشعور بعدم الراحة بسبب الإمساك، كما ساعدت في تخفيف الشعور بالانتفاخ والغازات في البطن.

كما أنه من فوائد جذور الهندباء وأوراقها المساعدة في تحفيز نمو البكتيريا النافعة داخل القولون، الذي من شأنه تخفيف أمراض ومشكلات الجهاز الهضمي، مثل: المساعدة في منع تكون تقرحات المعدة، وبالرغم من ذلك هناك حاجة لمزيد من الدراسات لإثبات ذلك.

2. تنظيم سكر الدم: يمكن أن تساعد جذور الهندباء في تنظيم مستوى السكر في الدم، ويعود ذلك لاحتوائها على الإنيولين الذي قد يساهم في تنظيم وتحسين عمليات الأيض والكربوهيدرات في الجسم.

تبين أن تناول الإنيولين ساعد في تخفيض مستوى سكر الدم الصباحي عند 49 امرأة عانين من مرض السكري.

وتبين بأنه قد يكون هناك دور للهندباء في تخفيف مقاومة الخلايا للإنسولين وهو هرمون مسؤول عن تنظيم سكر الدم ومقاومة الخلايا له، فبالتالي قد تساعد الهندباء في الوقاية من مرض السكري.

ولكن ما زالت الحاجة للكثير من الدراسات قائمة لإثبات صحة فوائد جذور الهندباء وأوراقها في تنظيم سكر الدم وتأثيرها على مرض السكري.

3. تقليل الالتهابات: لتخفيف الالتهابات، وخفض مستويات الإنزيمات والبروتينات الدالة على وجود التهاب في الجسم.

كما استُخدمت أوراق الهندباء في تطبيقها مباشرة على الجلد لتخفيف التورم والتهابات الجلد.

4. فوائد أوراق الهندباء وجذورها الأخرى: قد تساعد جذور وأوراق الهندباء في الآتي مع الحاجة لمزيد من الدراسات والأبحاث للإثبات ذلك:

-مشكلات الكبد والمرارة.

-السرطان.

-ارتفاع ضغط الدم.

-ضعف عضلة القلب.

فقدان الشهية ومشاكل المعدة.

. وصل الله على سيدنا محمد . والله ولي التوفيق . اخوكم محمد موسى رحيّم ابو المنذر

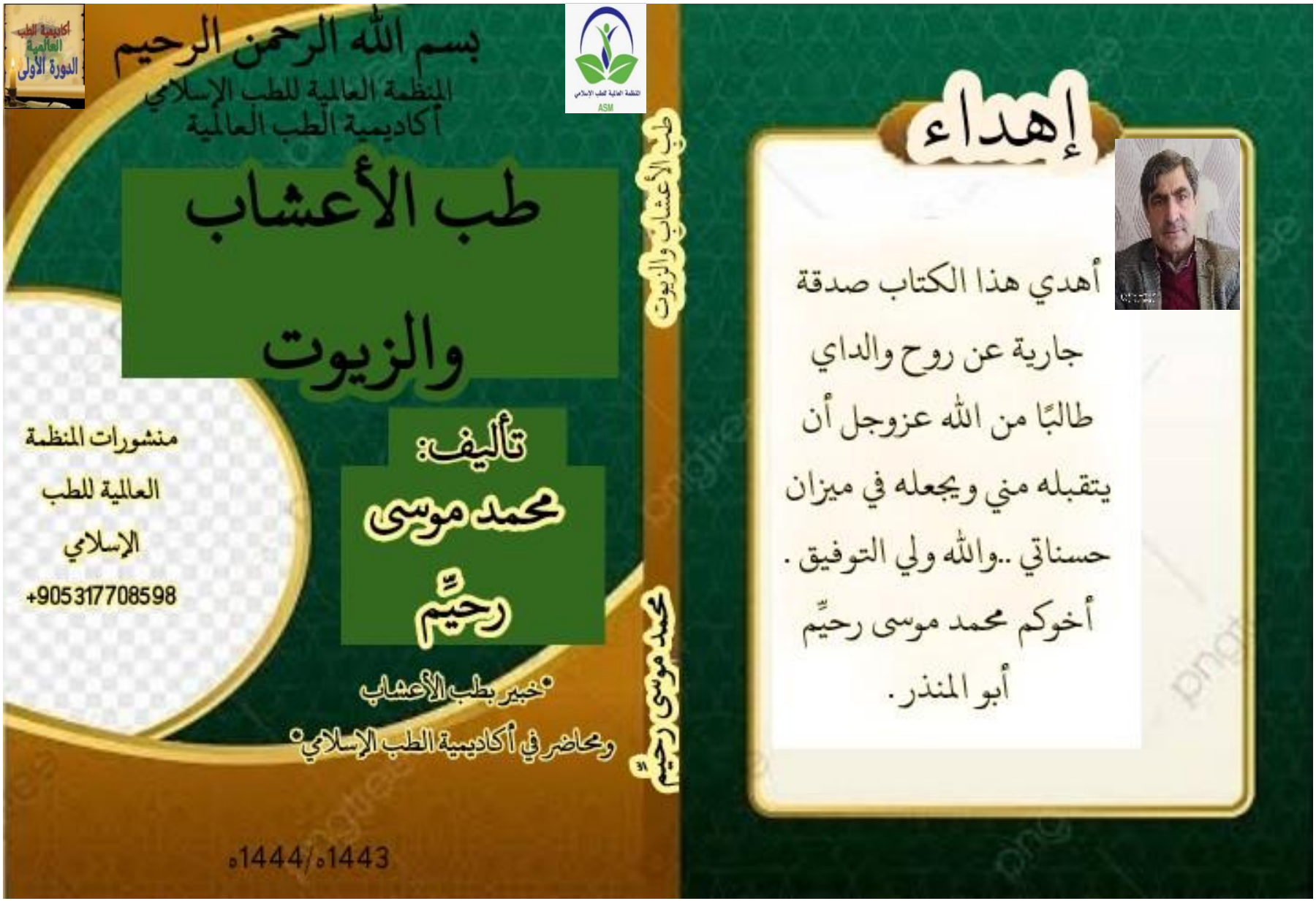
أكاديمية الطب
العالمية
الدورة الأولى

موسوعة
الغذاء
النباتي
الهندباء البرية أو سن الأسد
الهندباء معروفة منذ القدم كإحدى النباتات الشافية. استعان بها قدامى أطباء اليونان وروما القديمة. وتمتع الهندباء منذ القدم بشعبية كبيرة، تستعمل للعلاج كما تستعمل قوتاً يسد الحاجة.
استعمل ابن سينا عصير الهندباء في حالات الركود الوريدي ولمعالجة الليكوميا، أي عتمة قرنية العين.
تحسن الشهية.
تنشط عمل الكبد والمرارة.
مفيد ضد الإلتهابات.
lovely0smile.com

الخاتمة

نختم كما بدأنا بالصلاة والسلام على رسول الله واتمنى من الله ان نكون قدمنا ماينفع الناس من العلاج بالاعشاب وزيوتها اللّٰهُمَّ اجعل ماقدمناه صدقة جارية في صحائفنا . والله ولي التوفيق .

اخوكم بالله محمد موسى رحيِّم أبو المنذر. حرر بتاريخ ٢٥ / ٤ / ٢٠٢٢ الموافق ٢٣ رمضان ١٤٤٣ هجري


بسم الله الرحمن الرحيم
المنظمة العالمية للطب الإسلامي
أكاديمية الطب العالمية
طب الأعشاب والزيوت
تأليف:
محمد موسى رحيِّم
منشورات المنظمة العالمية للطب الإسلامي
+905317708598
خبير بطب الأعشاب ومحاضر في أكاديمية الطب الإسلامي
1443ه/1444ه
إهداء
أهدي هذا الكتاب صدقة جارية عن روح والداي طالبًا من الله عزوجل أن يتقبله مني ويجعله في ميزان حسناتي ..والله ولي التوفيق .
أخوكم محمد موسى رحيِّم
أبو المنذر.

طب الأعشاب والزيوت

محمد موسى رحيم

إهداء

أهدي هذا الكتاب صدقة
جارية عن روح والداي
طالبًا من الله عزوجل أن
يتقبله مني ويجعله في ميزان
حسناتي ..والله ولي التوفيق .
أخوكم محمد موسى رحيِّم
أبو المنذر.